CHRISTINE BAILEY

DIETA CU SUCURI NATURALE

PIERDERE MAXIMĂ
DE GREUTATE
CU EFORT MINIM

PESTE
100 DE REȚETE
DELICIOASE

SLĂBIRE • DETOXIFIERE • TONIFIERE • SĂNĂTATE

O EDIȚIE LITERA

DIETA CU SUCURI NATURALE

PIERDERE MAXIMĂ
DE GREUTATE
CU EFORT MINIM

CHRISTINE BAILEY

DIETA CU SUCURI NATURALE

PIERDERE MAXIMĂ
DE GREUTATE
CU EFORT MINIM

SLĂBIRE • DETOXIFIERE • TONIFIERE • SĂNĂTATE

LITERA

The Juice Diet
Christine Bailey

Prima ediție publicată în Marea Britanie și Irlanda
în 2011, de Duncan Baird Publishers Ltd
Sixth Floor, Castle House
75-76 Wells Street
London W1T 3QH
Copyright © 2011 Duncan Baird Publishers
Copyright text © 2011 Christine Bailey
Copyright ilustrații © 2011 Duncan Baird Publishers
Toate drepturile rezervate

Nici o parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, stocată sau transmisă, în orice formă sau prin orice mijloc, electronic, mecanic, de fotocopiere prin înregistrare sau altfel, fără consimțământul anterior al editorilor.

Conceput și produs de
Duncan Baird Publishers

Redactor-șef Grace Cheetham
Redactor Judy Barratt
Designer Suzanne Tuhrim
Fotografii Simon Smith și Toby Scott

LITERA®
O. P. 53; C. P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Dieta cu sucuri naturale
Christine Bailey

Copyright © 2014 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Alexandru Popovici

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Teodora Nicolau
Copertă: Vladimir Zmeev
Tehnoredactare și prepress: Teodor-Alexandru Pricop

Nota editorului
Informațiile din această carte nu sunt menite să înlocuiască recomandările și tratamentul medical profesionist. Informațiile și rețetele nu sunt recomandate femeilor însărcinate sau care alăptează; dacă nu aveți încă vârsta de 18 ani; dacă sunteți programat pentru o intervenție chirurgicală sau dacă tocmai ați avut o asemenea intervenție; dacă suferiți de diabet, sindrom metabolic, boala Wilson sau SIDA; dacă aveți o tulburare de alimentație. Dacă urmați un regim special sau suferiți de o anumită afecțiune, este indicat să consultați un medic înainte de a urma sfaturile sau rețetele din această carte. Duncan Baird Publishers sau orice altă persoană implicată în editarea acestei cărți nu își asumă responsabilitatea pentru erorile sau omisiunile, accidentale sau nu, care s-ar putea regăsi în rețete sau în text, și nici pentru problemele care ar putea apărea în urma punerii în practică a uneia dintre aceste rețete sau a urmării sfaturilor din această lucrare.

Note privind rețetele
În lipsa altor indicații:
Folosiți fructe și legume de dimensiuni medii
Folosiți ingrediente proaspete, inclusiv plante aromatice și condimente
Nu folosiți în același timp sistemul internațional de unități cu cel anglo-saxon
1 linguriță = 5 ml 1 lingură = 15 ml 1 cană = 250 ml
Rețetele din această carte se consumă la o masă.

Mulțumirile autoarei
Le mulțumesc tuturor celor de la Duncan Baird Publishers, mai ales lui Judy și Grace, pentru sprijinul lor constant și sfaturile pe care mi le-au oferit în legătură cu această carte. Le mulțumesc în mod special minunatului meu soț, Chris, care m-a încurajat, și băieților mei grozavi, Nathan, Isaac și Simeon, care au încercat toate rețetele și cărora le-a făcut plăcere să mă ajute la prepararea sucurilor.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BAILEY, CHRISTINE
Dieta cu sucuri naturale / Christine Bailey ; trad.: Alexandru Popovici. Ed. a 2-a, – București : Litera, 2014
ISBN 978-606-686-703-0
I. Popovici, Alexandru (trad.)
613.24:663.81

MONITORUL OFICIAL Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial"

cuprins

Introducere 6
De ce să urmaţi dieta cu sucuri naturale? 8
Planurile dietei cu sucuri 10
Indicaţii preliminare 12
Principiile de bază
ale preparării sucurilor 16

Capitolul 1. Explozia sucurilor de weekend 18
Planul „Explozia sucurilor de weekend" 20
Reţetele „Exploziei sucurilor de weekend" 24

Capitolul 2. Săptămâna sucurilor 44
Planul „Săptămâna sucurilor" 46
Reţetele „Săptămânii sucurilor" 52

Capitolul 3. Sucuri pentru toată viaţa 80
Planul „Sucuri pentru toată viaţa" 82
Reţetele „Sucurilor pentru toată viaţa" 84

Capitolul 4. Sucuri pentru frumuseţe 110
Planul „Sucuri pentru frumuseţe" 112
Reţetele „Sucurilor pentru frumuseţe" 114

Capitolul 5. Sucuri pentru energie 126
Planul „Sucuri pentru energie" 128
Reţetele „Sucurilor pentru energie" 130

Capitolul 6. Sucuri pentru imunitate 144
Planul „Sucuri pentru imunitate" 146
Reţetele „Sucurilor pentru imunitate" 148

Indice 160

Introducere

Dacă doriţi să vă simţiţi mai supli, mai sănătoşi şi mai plini de viaţă, atunci *Dieta cu sucuri naturale* e pentru dumneavoastră. Oferind o sută de reţete delicioase, această carte vă arată cât de uşor poate fi să slăbiţi şi, în acelaşi timp, să dăruiţi corpului dumneavoastră o uimitoare îmbunătăţire a stării de sănătate. Oricare v-ar fi ţelurile privind starea de sănătate şi numărul de kilograme de care vreţi să scăpaţi, cartea conţine un program perfect în acest sens. Dacă vreţi să vă accelaraţi programul de slăbit, începeţi cu „Explozia sucurilor de weekend". Dacă vreţi ceva mai constant şi mai susţinut, încercaţi „Săptămâna sucurilor", un plan zilnic de mese uşoare şi sucuri delicioase, ce vă va ajuta să scăpaţi de kilogramele în plus în numai şapte zile. Dacă urmăriţi o strategie pe termen lung, atunci planul „Sucuri pentru toată viaţa" e pentru dumneavoastră. *Dieta cu sucuri naturale* conţine o sută de sucuri numai bune pentru dumneavoastră, care vă vor face să vă simţiţi rapid extraordinar.

De ce să urmaţi dieta cu sucuri naturale?

Sucurile proaspete detoxifiază – conţinutul lor bogat în apă ajută la hidratarea corpului şi îl curăţă de toxine. Ele conţin anumiţi compuşi, cum ar fi acidul citric şi cel malic, pectină şi clorofilă, care absorb grăsimile şi toxinele din sistemul digestiv. Toate acestea vă ajută să slăbiţi.

Sucurile oferă, de asemenea, vitamine, minerale, fitonutrienţi şi aminoacizi pentru o stare de sănătate cât mai bună. Bogate în antioxidanţi, protejează împotriva radicalilor liberi dăunători şi ajută la îmbunătăţirea funcţiei ficatului. Sucurile sunt bogate şi în enzime, care stimulează digestia şi absorbţia nutrienţilor, generând energie şi stimulând metabolismul. Toate sucurile din această carte au fost concepute cu atenţie, pentru a fi siguri că vă ajută să slăbiţi cât mai mult. Sucurile constituie surse de nutrienţi ce detoxifiază corpul şi, cel mai important, accelerează metabolismul, astfel încât să depuneţi un efort minim pentru a slăbi. Fiecare reţetă din carte conţine şi o analiză a nutrienţilor, pentru a şti exact câte calorii, câte proteine, câţi carbohidraţi şi câte grăsimi consumaţi când beţi sucul respectiv. Fiecare dintre cele o sută de reţete este delicioasă, aşa că oricâte

Beneficiile dietei cu sucuri

Includerea sucurilor proaspete în dietă întăreşte abilitatea de detoxifiere şi de vindecare a corpului, oferindu-vă următoarele beneficii uimitoare:

- veţi slăbi;
- veţi scăpa de celulită şi de balonare;
- vă veţi îmbunătăţi digestia;
- veţi avea mai multă energie şi vitalitate;
- veţi avea un ten mai curat şi mai luminos şi păr şi unghii mai sănătoase;
- veţi suferi mai puţine infecţii, precum răceli sau gripe;
- vă va scădea tensiunea arterială;
- veţi avea o minte mai limpede şi o putere mai bună de concentrare.

sucuri veţi bea şi orice program veţi urma, satisfacţia va fi deplină.

Cum funcţionează dieta cu sucuri?
Pe lângă faptul că asigură corpului toţi nutrienţii necesari pentru a slăbi, aceasta stimulează funcţiile digestive şi hepatice prin două metode menite să contribuie la pierderea în greutate. În primul rând, reduce cantitatea de toxine la care este expus organismul. În al doilea rând, oferă nutrienţi care fac ca aparatul digestiv şi ficatul să funcţioneze la nivel optim.

Aparatul digestiv prelucrează mâncarea pe care i-o oferiţi şi încearcă să purifice organismul (mai ales cu ajutorul ficatului). Dietele moderne se îndepărtează adesea de starea lor naturală, astfel încât mâncarea poate fi săracă în nutrienţii de care aparatul digestiv şi ficatul au nevoie pentru a funcţiona cum trebuie. În timp ce organismul încearcă să scape de reziduuri, toxinele se formează în corp, solicitând sistemul excretor. Aceasta încetineşte pierderea în greutate: nu vă puteţi detoxifia, iar corpul asimilează toxine reziduale în ţesutul adipos. Cu cât există mai multe toxine în organism, cu atât corpul are nevoie de mai multe celule adipoase pentru a le depozita.

Un ajutor important pentru pierderea în greutate îl reprezintă fibrele: sistemul digestiv şi cel excretor au nevoie de fibre pentru a elimina reziduurile din organism. Deşi prin prepararea sucurilor se elimină o cantitate mare de fibre, am conceput dieta cu sucuri astfel încât să includă sucuri cu fibre solubile (cum ar fi coaja de ochiul-lupului sau *psyllium*, seminţele de in, nuci şi seminţe), precum şi o mulţime de băuturi din fructe întregi. Dieta cu sucuri funcţionează fiindcă purifică organismul, astfel încât să slăbiţi în cel mai natural mod posibil.

Slăbiţi şi arătaţi grozav Activitatea, nivelul de stres, greutatea actuală şi rigoarea cu care veţi urma dieta vor influenţa numărul de kilograme pe care le veţi da jos. Şi nu uitaţi: să arătaţi grozav înseamnă să fiţi mai supli, mai sănătoşi şi mai tineri.

Planurile dietei cu sucuri

Cartea este alcătuită din cinci capitole, dispuse în două părţi. Prima parte include trei planuri de diete cu sucuri: „Explozia sucurilor de weekend", „Săptămâna sucurilor" şi „Sucuri pentru toată viaţa". Aceste planuri cuprind reţete de sucuri şi diete menite să vă ajute să slăbiţi. Partea a doua prezintă sucuri ce ne fac pielea, părul şi unghiile mai sănătoase, care sporesc energia şi vitalitatea şi întăresc sistemul imunitar. Puteţi folosi sucurile în combinaţie cu orice dietă sau atunci când nu urmaţi un plan anume, pentru a adăuga varietate şi o infuzie de nutrienţi dietei obişnuite.

Explozia sucurilor de weekend Este un plan intensiv cu sucuri pentru două zile ce alternează zilnic patru sucuri cu gustări şi mese uşoare, predominant crude, pentru a vă menţine un metabolism accelerat şi pentru a vă ajuta să slăbiţi rapid. Reţetele sucurilor se axează pe folosirea unor ingrediente care contribuie la detoxifierea organismului şi oferă nutrienţii de care aveţi nevoie pentru o digestie bună şi o funcţionare optimă a ficatului.

Săptămâna sucurilor Este un plan de şapte zile ce include trei sau patru sucuri pe zi, alături de mese uşoare care accelerează eliminarea toxinelor şi stimulează pierderea în greutate. Cuprinde sucuri de detoxifiere, dar şi unele care stabilizează nivelul glicemiei şi reduc senzaţia de foame.

Sucuri pentru toată viaţa Acest plan vă arată cum să integraţi sucurile proaspete şi hrănitoare în viaţa de zi cu zi. Multe dintre sucuri sunt suficient de consistente pentru a vă oferi un mic dejun sau un prânz sănătos ori o gustare plină de energie.

Cum să folosiţi aceste planuri Înainte de a începe să urmaţi un plan cu sucuri, folosiţi chestionarul de mai jos ca să aflaţi care plan se potriveşte cel mai bine nevoilor dumneavoastră. De îndată ce aţi încheiat un plan, treceţi la altul. Reveniţi periodic asupra chestionarului ca să vedeţi cât aţi progresat – lunar sau o dată la trei luni. Cel mai important este să folosiţi planurile într-o manieră potrivită pentru dumneavoastră.

Chestionarul dietei cu sucuri

Folosiţi acest chestionar pentru a vedea ce plan vi se potriveşte. Răspundeţi cu „da" sau „nu".

- Slăbiţi cu dificultate?
- Suferiţi de balonare?
- Suferiţi adesea de migrene sau dureri de cap?
- În mod obişnuit, beţi băuturi alcoolice mai mult de trei ori pe săptămână?
- Chiar şi o cantitate mică de alcool vă provoacă ameţeli, greaţă sau mahmureală?
- Aveţi cearcăne?
- Vă curge nasul în exces, aveţi guturai sau probleme cu sinusurile?
- Aveţi pielea lipsită de strălucire sau suferiţi de acnee ori iritaţii?
- Mirosiţi puternic a transpiraţie sau vă miroase gura?
- Simţiţi un gust amărui în gură?
- Vă simţiţi adesea lipsiţi de energie?
- Vă dor articulaţiile sau muşchii?
- Beţi mai mult de trei căni de cafea sau de ceai pe zi şi vă provoacă tremurături?
- Beţi, în mod frecvent, mai puţin de şase pahare de apă pe zi?
- Mâncaţi adesea mâncare procesată?

Ce spun rezultatele

8 sau mai multe răspunsuri afirmative: „Explozia sucurilor de weekend" Organismul suferă de supraîncărcare toxică. Nu va fi uşor să slăbiţi până nu veţi începe detoxifierea. Începeţi planul „Explozia sucurilor de weekend" şi apoi treceţi la „Săptămâna sucurilor" pentru a continua să pierdeţi în greutate sau la planul „Sucuri pentru toată viaţa", pentru a continua să vă alimentaţi ficatul şi aparatul digestiv şi pentru a vă menţine greutatea.

Între 4 şi 7 răspunsuri afirmative: „Săptămâna sucurilor" Pentru a rezista pierderii în greutate şi pentru a vă simţi în formă. Urmând acest plan, veţi spori aportul de nutrienţi şi veţi ajuta ficatul şi digestia, astfel încât să slăbiţi în mod sănătos. Odată ce săptămâna s-a încheiat, menţineţi-vă starea de sănătate trecând la planul „Sucuri pentru toată viaţa".

4 sau mai puţine răspunsuri afirmative: „Sucuri pentru toată viaţa" Includeţi în dieta zilnică sucurile de detoxifiere din planul „Sucuri pentru toată viaţa".

Indicații preliminare

Toate sucurile din această carte sunt bogate în nutrienți și, pentru a beneficia din plin de aceștia, dieta și stilul de viață trebuie să le susțină eficiența. Orice program ați urma, este important să reduceți consumul de mâncăruri și băuturi care ar putea afecta abilitatea organismului de a asimila nutrienți și de a se detoxifia. De asemenea, puteți spori eficiența sucurilor în procesul de slăbire luând unele suplimente naturale atent alese, dar și prin includerea unor tratamente de detoxifiere și prin începerea unor exerciții fizice ușoare.

ALIMENTE CE TREBUIE EVITATE

Alimentele ce trebuie evitate sunt enumerate mai jos. Multe dintre ele sunt alergeni obișnuiți sau vă privează organismul de nutrienți vitali. Altele dereglează nivelul glicemiei, ceea ce poate duce la diferite pofte, sau pot conține toxine ce pun la încercare ficatul ori sistemul digestiv. Pentru a evita sevrajul sau efectele secundare (vezi p. 15), începeți să reduceți sau să eliminați din dietă aceste alimente cu două sau trei zile înainte de începerea planului cu sucuri. Apoi, dacă urmați planul „Explozia sucurilor de weekend" sau „Săptămâna sucurilor", încercați să eliminați complet alimentele de mai jos pe toată durata acestuia. Dacă urmați unul dintre planurile pentru viață, frumusețe, energie sau imunitate, încercați să reduceți consumul la minimum. Alimentele care trebuie evitate sunt:

- alimente ce conțin gluten, precum grâul, orzul, secara și alacul;
- lactatele, cu excepția zerului și a iaurtului degresat, care sunt bogate în proteine și au un nivel scăzut de lactoză (un alergen comun), fiind astfel, de obicei, tolerate mai ușor;
- cofeina (inclusiv ceaiul, cafeaua, ciocolata și băuturile energizante sau cele pentru sportivi);
- toate sucurile acidulate;
- alcoolul;
- carbohidrații rafinați (alimentele și băuturile bogate în zahăr; produsele de patiserie; pâinea albă, orezul și pastele; toate alimentele și mâncărurile procesate);

- grăsimile trans şi cele hidrogenate, care se găsesc în mâncărurile prăjite, alimentele tartinabile procesate ce conţin grăsimi, unele alimente procesate şi biscuiţii, prăjiturile şi produsele de patiserie (citiţi etichetele, dacă nu sunteţi siguri);
- carnea roşie şi produsele din carne procesate, cum sunt cârnaţii, carnea sărată de vită conservată şi burgerii;
- sarea (feriţi-vă, în special, de sarea din mâncărurile procesate, snacksuri, sosuri, supe gata preparate şi aşa mai departe – din nou, verificaţi eticheta înainte să le cumpăraţi).

SUPERALIMENTE ŞI SUPLIMENTE

Pentru a facilita procesul de pierdere în greutate şi pentru a vă optimiza alimentaţia, iată câteva superalimente şi suplimente pe care le puteţi adăuga la oricare dintre sucuri. Pe unele dintre ele le-am indicat chiar în reţetele sucurilor, dar, dacă doriţi, le puteţi adăuga la orice reţetă, în funcţie de nevoile dumneavoastră. Faceţi provizii din următoarele alimente, care ar trebui să fie disponibile la orice magazin cu produse naturiste sau într-un supermarket mai mare:

Seminţe – de dovleac, de floarea-soarelui, de cânepă, de chia şi de in. Sunt bogate în proteine, fibre şi grăsimi esenţiale, ca şi în minerale importante pentru buna funcţionare a ficatului. Încercaţi să includeţi zilnic cel puţin o lingură de amestec de seminţe în unul dintre sucuri.

Psyllium. Această fibră solubilă ajută la reglarea tranzitului intestinal şi oferă hrană bacteriilor sănătoase (probiotice) din intestine. Beţi o lingură de psyllium cu unul dintre sucuri sau cu un pahar cu apă în fiecare zi, în cadrul planului cu sucuri pe care l-aţi ales.

Pulberile probiotice. Probioticele sunt bacteriile benefice care trăiesc în intestine şi au un rol vital pentru digestie, întăresc imunitatea şi vă ajută să slăbiţi. Căutaţi o pulbere probiotică ce include tulpinile *Lactobacillus acidophillus* şi *Bifidobacteria*. Respectaţi indicaţiile pentru dozaj.

Glutamină pulbere. Turnaţi o linguriţă de glutamină într-un suc sau într-un pahar cu apă în fiecare seară pentru sănătatea mucoasei intestinale şi pentru a reduce numărul toxinelor ce pătrund în sânge.

Superalimente şi pulberi cu antioxidanţi. Iarba de grâu sau de orz, spirulina, chlorella şi pulberea de fructe de pădure oferă un supliment de nutrienţi. Adăugaţi maximum o linguriţă la fiecare suc.

Tinctură de armurariu. Adăugaţi-o în sucuri, pentru a sprijini funcţia ficatului şi pentru a facilita pierderea în greutate. Folosiţi dozajul recomandat pe etichetă.

Granule de lecitină. Dacă aveţi dificultăţi în digestia mâncărurilor grase, o lingură de granule de lecitină adăugată într-un suc o dată pe zi vă poate ajuta.

Ulei de peşte. Grăsimile esenţiale din uleiurile de peşte produc substanţe asemănătoare hormonilor ce controlează metabolismul. Luaţi o linguriţă pe zi, fie simplă, fie turnată într-un suc, sau o lingură de ulei din seminţe de in, dacă sunteţi vegetarieni.

TRATAMENTE Pentru „Explozia sucurilor de weekend" şi „Săptămâna sucurilor", urmaţi 1–2 tratamente de detoxifiere zilnic, pentru efect maxim. Dacă urmaţi planul „Sucuri pentru toată viaţa", acordaţi-vă timp pentru cel puţin un tratament de două ori pe săptămână. Iată câteva idei.

Perierea corpului. Recomandată dacă urmaţi un singur tratament pe zi. Stimulează sistemul limfatic şi îmbunătăţeşte circulaţia. Folosiţi o perie cu mâner lung şi din peri naturali şi periaţi-vă corpul cu mişcări lungi înspre inimă. Evitaţi venele subţiri sau cu varice. După ce aţi terminat periajul corpului, faceţi un duş cald.

Baie cu sare Epsom. Efect de detoxifiere. Turnaţi 1–2 căni în cada cu apă caldă şi relaxaţi-vă 15–20 de minute. Îmbrăcaţi pijamale călduroase şi băgaţi-vă în pat.

Saună şi aburi. Eliminarea toxinelor prin transpiraţie. Transpiraţi 10–15 minute,

după care faceţi un duş rece, apoi întoarceţi-vă la saună sau aburi pentru încă 15 minute, apoi faceţi iar duş. Beţi foarte multă apă.

Masaj. Stimulează circulaţia şi drenajul limfatic şi ajută la eliminarea încordării fizice şi emoţionale.

Relaxare. Stresul împiedică detoxifierea şi pierderea în greutate. Găsiţi zilnic timp pentru relaxare, chiar dacă asta înseamnă doar să ascultaţi melodia preferată.

FACEŢI MIŞCARE Mersul vioi, ciclismul şi înotul îmbunătăţesc circulaţia şi ard caloriile. Totuşi, dacă urmaţi planul „Explozia sucurilor de weekend", s-ar putea să vă simţiţi slăbiţi, aşa că două reprize zilnice de mers pe jos a câte 15 minute sunt suficiente. În timpul „Săptămânii sucurilor", practicaţi 30 de minute pe zi de mers rapid. În timpul planului „Sucuri pentru toată viaţa", încercaţi cel puţin două şedinţe de rezistenţă sau de ridicări de greutăţi sau patru şedinţe a câte 30 de minute de exerciţii cardiovasculare săptămânal.

REMEDIEREA EFECTELOR SECUNDARE

Ocazional, s-ar putea să resimţiţi câteva efecte secundare în timpul primelor două zile. În general, nu trebuie să vă îngrijoraţi din cauza efectelor secundare, vor trece repede şi sunt un semn clar că dieta cu sucuri funcţionează. Efecte secundare:

- simptome de sevraj, cum ar fi dureri de cap şi pofte, ca rezultat al eliminării anumitor alimente şi băuturi;
- miros corporal neplăcut şi respiraţie urât mirositoare;
- schimbări ale tranzitului intestinal, în special diaree;
- coşuri sau piele uscată;
- oboseală sau ameţeală.

Pentru diminuarea efectelor secundare, beţi cu regularitate apă filtrată în timpul zilei (cel puţin 6 pahare). În plus, nu lăsaţi să scadă nivelul glicemic – includeţi gustări regulate cu alimente crude şi unele cu proteine (cum ar fi un pumn de nuci şi seminţe).

Principiile de bază ale preparării sucurilor

Folosind instrumentele şi metoda de preparare potrivite, sucurile nu sunt doar uşor de pregătit, ci şi uşor de integrat într-o rutină zilnică. Pentru prepararea reţetelor din această carte, veţi avea nevoie de un storcător de fructe, dar şi de un blender – pentru *smoothies* (unde sunt folosite fructe întregi), precum şi pentru a putea adăuga pulberi hrănitoare şi suplimente.

Alegerea storcătorului. Cele mai ieftine modele de storcătoare de fructe sunt cele cu centrifugare, ceea ce înseamnă că rad fructele şi legumele, apoi le învârt rapid pentru a separa sucul de pulpă. Dacă aveţi unul de acest tip, va trebui să stoarceţi cantităţi mici şi să păstraţi storcătorul extrem de curat, altfel se va înfunda foarte uşor. Storcătoarele cu centrifugare nu sunt potrivite pentru legumele mai tari, mai fibroase, cum ar fi iarba de grâu. Storcătoarele mai scumpe, cele cu presă hidraulică, sunt mai eficiente la extragerea sucului şi pot procesa mai bine o gamă mai largă de produse. Totuşi, indiferent de tipul de storcător, cel mai important e să vă asiguraţi că e uşor de curăţat şi de asamblat.

Curăţarea storcătorului. Spălaţi de fiecare dată storcătorul imediat după folosire, altfel poate deveni un teren de înmulţire a bacteriilor. Dacă preparaţi mai multe sucuri diferite într-o singură zi, spălaţi storcătorul sub jetul de apă între utilizări pentru a elimina excesul de pulpă. Unele fructe şi legume pot păta storcătorul. În cazul în care se întâmplă acest lucru, spălaţi-l cu o soluţie alcătuită dintr-o linguriţă de bicarbonat de sodiu diluat în jumătate de cană de apă pentru a îndepărta mai eficient petele.

Depozitarea sucurilor. Pentru a folosi la maximum beneficiul nutriţional al sucurilor, beţi-le de îndată ce le-aţi preparat. Totuşi, dacă preparaţi o cantitate mai mare dintr-un singur suc pe care să-l beţi de-a lungul zilei, turnaţi-l într-un bidon, închideţi-l cu un capac etanş sau cu folie alimentară şi depozitaţi-l în frigider. Beţi toată cantitatea în aceeaşi zi sau congelaţi ceea ce rămâne pentru

când veţi mai avea nevoie. Adăugaţi un strop de suc de lămâie pentru a împiedica decolorarea.

Alte ustensile. Pe lângă storcătorul de fructe şi blender, pentru a face prepararea sucurilor cât mai simplă, asiguraţi-vă că aveţi următoarele:

- o perie aspră de curăţat piesele mici ale storcătorului;
- un storcător de citrice;
- un cântar de bucătărie;
- un tocător, un cuţit ascuţit şi un curăţător de legume;
- un bidon pentru depozitarea sucului;
- folie alimentară pentru a acoperi sucul.

Alegerea şi prepararea ingredientelor. Alegeţi fructe şi legume coapte şi numai bune de mâncat, dar evitaţi-le pe cele lovite sau veştede. Stoarceţi multe fructe şi legume organice fără să le decojiţi, fiindcă vă veţi bucura astfel de o porţie importantă de nutrienţi care se află imediat sub coajă. Spălaţi bine toate produsele organice pentru a îndepărta murdăria de pe ele. Dacă folosiţi produse care nu sunt organice, decojiţi-le pentru a reduce expunerea la reziduurile de îngrăşăminte chimice şi pesticide folosite în cultivare. Dacă preparaţi sucuri din fructe cu coajă groasă, cum ar fi citricele, ananasul şi pepenii, îndepărtaţi coaja înainte de stoarcere, precum şi cozile sau sâmburii mari.

Fiindcă sucurile necesită o cantitate mare de materie primă, cumpăraţi cantităţi mai mari o dată la câteva zile. Dacă aveţi fructe în plus, curăţaţi-le de coajă, tăiaţi miezul în bucăţi şi congelaţi-le. Adăugaţi bucăţile în cocteiluri pentru a pregăti băuturi cu gheaţă.

Stoarcerea sucului. Pentru rezultate cât mai bune, alternaţi stoarcerea ingredientelor moi din reţeta unui suc cu cele tari, fiindcă produsele tari le vor împinge mai bine în storcător pe cele moi. Răsuciţi sub formă de bilă legumele verzi cu frunze mari, cum ar fi spanacul, apoi puneţi-le în storcător împreună cu fructele sau legumele mai tari.

CAPITOLUL 1

Explozia sucurilor de weekend

Vă simţiţi obosiţi şi fără vitalitate? Aveţi nevoie să accelerați procesul de slăbire sau detoxifiere după o perioadă de prea multe excese? Dacă da, planul „Exploziei sucurilor de weekend" este pentru dumneavoastră. Conceput ca să vă motiveze să slăbiţi cu efort minim, acest plan conţine sucuri pentru slăbit, hrănitoare, perfecte pentru detoxifierea organismului, îmbunătăţirea digestiei şi pentru a vă ajuta să slăbiţi.

În acest capitol veţi găsi toate informaţiile necesare pentru a vă pregăti sucurile de weekend, astfel încât să vă fie cât mai uşor. Pe lângă faptul că veţi găsi un plan pentru două zile cu sugestii de sucuri şi mese pentru fiecare zi, veţi găsi şi o listă de cumpărături completă, astfel încât să fiţi siguri că aveţi toate ingredientele necesare pentru a urma sugestiile cât mai uşor posibil.

< suc de sfeclă roşie şi portocale, pagina 38

Planul „Explozia sucurilor de weekend"

Acest plan este o metodă eficientă de a începe rapid cura de slăbire, dar nu este conceput ca o dietă pe termen lung. Pentru a obține rezultate, citiți cu atenție aceste indicații pregătitoare și urmați-le cu strictețe.

Fiți pregătiți. Înainte de a face orice altceva, alegeți o zi pentru începerea weekendului cu sucuri. Notați-vă data în jurnal, pentru a fi siguri că o respectați. Un weekend prelungit este ideal pentru acest program, astfel încât să aveți la dispoziție o zi pentru pregătire și două pentru dietă. În ziua pregătitoare, evitați orice proteine din carne și mâncați doar mese ușoare, bogate în legume, fructe, pește și ouă. Stați departe de smântână și brânză; puteți consuma un iaurt mic degresat, dacă doriți. Aveți grijă să beți cel puțin șase pahare (1,5 litri) de apă plată și reduceți consumul de cafea și de ceai. La culcare, luați o lingură de semințe de in într-un pahar mare cu apă, pentru a începe eliminarea reziduurilor din organism.

Începeți pregătirile. Pentru a face planul cât mai ușor, am conceput o listă de cumpărături (pe pagina alăturată) și un meniu complet (vezi pp. 22–23). Totuși, dacă din ceea ce am sugerat ceva nu vă atrage, puteți înlocui orice rețetă din acest capitol – trebuie doar să modificați lista de cumpărături și să variați selecția generală de sucuri. De asemenea, este important să vă asigurați că includeți cel puțin un suc verde în fiecare zi, pentru creșterea aportului nutrițional. Toate rețetele din această carte sunt pentru o singură porție.

Ajutor suplimentar. Recomand ca în ambele zile ale acestui plan să suplimentați sucurile și gustările cu o formulă de multivitamine și minerale, un supliment cu antioxidanți sau un hepatoprotector și un produs cu omega 3 (cum ar fi uleiul de pește sau uleiul din semințe de in). Cumpărați-le înainte de începerea planului și alegeți suplimentele cele mai bune pe care vi le permiteți. Vânzătorii dintr-un magazin cu produse naturiste ar trebui să vă poată îndruma.

Lista de cumpărături pentru weekend

BĂUTURI
Apă minerală îmbuteliată
Ceaiuri – de urzică, păpădie, fenicul, muşeţel, mentă, valeriană, roiniţă
Suc de aloe vera

DE LA MAGAZINUL NATURIST
O pungă cu cuburi de gheaţă
Coji de psyllium
Seminţe de in
Ulei din seminţe de in
O pungă cu amestec de seminţe
Seminţe de cânepă
Pateu de fasole sau de nuci
Caju
Migdale
Nuci
Tărâţe de ovăz
Humus
O cutie mică de iaurt natural degresat
Un borcan de anghinare marinate
Un borcan de măsline
O conservă de fasole mixtă în apă
Ingrediente pentru două porţii de supă sau o supă gata preparată de legume şi fasole cu conţinut redus de sodiu
Pliculeţe de supă *miso*

Fructe
6 mere
3 pere
4 lămâi
2 prune
1 rodie
200 g de struguri negri fără seminţe
2 portocale
1 mango
1 piersică
1 ananas
1 pepene verde mic
1 pepene galben mic
100 g de cireşe

Legume
1 pungă de varză kale
1 rădăcină de ţelină
1 salată verde romană
1 sfeclă roşie
2 pungi de salată mixtă
1 pungă de năsturel
Seminţe încolţite
Castraveţi
1 bulb de fenicul
2 morcovi
1 cartof dulce mic
1 rădăcină mică de ghimbir preaspăt

PRODUSE NEALIMENTARE
Tinctură de armurariu
Pulbere antioxidantă (fructe de pădure)
Pulbere verde de superaliment (sau pulbere din iarbă de grâu)
Suplimente (vezi pp. 13–14)
Sare de baie Epsom

Reguli pentru sucurile de weekend

În fiecare zi a programului:

- evitaţi alimentele de la pp. 12–13;
- beţi cel puţin şase pahare cu apă;
- luaţi o lingură de seminţe de in sau 1–2 linguriţe de coajă de psyllium cu un pahar de apă sau într-un suc;
- luaţi o lingură de amestec de seminţe;
- beţi patru sucuri, unul să fie verde;
- includeţi gustări sănătoase;
- beţi ceaiuri din plante;
- timp de 15 minute, faceţi exerciţii uşoare dimineaţa şi după-amiaza;
- dimineaţa – masaj cu o perie, seara – baie cu sare Epsom (v. p. 14).

Planificarea sucurilor de weekend

Prima zi

La trezire. O cană mare de apă fierbinte cu sucul de la o jumătate de lămâie.

Micul dejun. Sucul verde de lămâie pentru detoxifiere **(p. 24)**, apoi luaţi suplimente.

La mijlocul dimineţii. Un pahar de apă cu tinctură de armurariu (conform indicaţiilor producătorului); o cană mare de ceai de muşeţel; două linguri de seminţe de dovleac şi floarea-soarelui şi două prune.

La prânz. Energizant de rodii **(p. 30)**; un castron mare de salată mixtă, care să includă multe legume colorate, cu o mână de seminţe încolţite, două linguri de seminţe de cânepă şi un dressing preparat prin amestecarea a două linguriţe de seminţe de in cu două linguriţe de suc de lămâie.

La mijlocul după-amiezii. O cană cu apă fierbinte şi sucul a jumătate de lămâie sau o cană de ceai de fenicul; amestec de cruditãţi din castravete şi ţelină cu trei linguri de humus sau pateu de nuci.

Cina. Suc de sfeclă roşie şi portocale **(p. 38)**. Supă de legume şi fasole:

tăiaţi în bucăţi jumătate de ceapă roşie, un morcov, o ţelină, jumătate de cartof dulce, jumătate de ardei roşu şi o roşie. Într-o tigaie, sotaţi ceapa în jumătate de linguriţă ulei de măsline, apoi adăugaţi celelalte ingrediente. Turnaţi 300 ml de supă de legume cu puţină sare, daţi în clocot, apoi daţi la foc mic, acoperiţi cu un capac şi fierbeţi 10–15 minute, până când toate legumele sunt moi. Adăugaţi 200 g de fasole albă de la conservă şi lăsaţi să se pătrundă. Consumaţi supa ca atare sau dată prin blender. Mâncaţi-o cu tapas din două linguri de măsline negre şi patru inimi de anghinare marinate.

Seara. Băutură liniştitoare cu salată şi măr **(p. 43)**; un pumn de migdale şi o pară.

La culcare. O cană mare de ceai de roiniţă.

Ziua a doua

La trezire. O cană mare de apă fierbinte cu sucul de la o jumătate de lămâie.

Micul dejun. Regina verde **(p. 26)**, apoi luaţi suplimente.

La mijlocul dimineţii. Un pahar de apă cu tinctură de armurariu; o cană mare de ceai de mentă; un pumn de miez de nucă şi un măr.

La prânz. Detoxifiant cu ananas **(p. 33)**; o cană de supă *miso* şi legume crude tăiate fâşii (cum ar fi morcov, ţelină sau castravete) cu un bol mic de humus.

La mijlocul după-amiezii. O cană de apă fierbinte cu sucul de la o jumătate de lămâie; un ciorchine mic de struguri negri şi o lingură de seminţe mixte.

Cina. Detoxifiant cu rădăcinoase **(p. 39)**; un castron mare cu salată mixtă, cu multe legume colorate (ardei gras roşu şi galben, sfeclă roşie fiartă, morcovi, ţelină sau ridichi), cu 200 g de fasole de la conservă (scursă de apă) şi un pumn mare de seminţe încolţite; un pahar cu apă.

Seara. Suc de pepene şi cireşe **(p. 43)**; un pumn de caju.

La culcare. O cană mare de ceai de valeriană sau de muşeţel.

Revenirea după plan. După weekendul cu sucuri, mesele trebuie să fie uşoare şi simple. Reintroduceţi treptat mâncărurile excluse (precum carnea şi lactatele).

< Suc verde de lămâie pentru detoxifiere

Începeţi programul de slăbire cu acest minunat suc de detoxifiere. Plin de clorofilă, potasiu, pectină şi vitamina C, acest cocteil verde va accelera eliminarea toxinelor din organism pentru a ajuta la îndepărtarea grăsimii.

2 tulpini de ţelină • 3 pumni mari de frunze de varză kale • 2 mere • 1 lămâie decojită • 1 linguriţă de pulbere verde de superaliment (opţional)

Se storc toate fructele şi legumele, apoi se amestecă şi pulberea, dacă folosiţi.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Varza kale este o legumă sănătoasă, perfectă pentru a vă ajuta să slăbiţi. Reprezintă o sursă bogată de glucozinolaţi, care sunt **detoxifianţi puternici**, şi este plină de **substanţe fitochimice anticancerigene puternice**, cum este sulforafanul, un compus al sulfului.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 124 kcal • proteine – 6,3 g • carbohidraţi – 19,6 g (din care 18,5 g zaharuri) • grăsimi – 2,8 g*

Regina verde

Acesta este un suc de detoxifiere delicios, picant, bogat în antioxidanţi şi fitonutrienţi hepatoprotectori, care accelerează eliminarea toxinelor şi ajută la înlăturarea kilogramelor în plus. Pudra verde de superaliment oferă un surplus de nutrienţi pentru energizare.

2 tulpini de ţelină • 100 g de castraveţi • 1 mănunchi mic de năsturel • 2 pere • ½ linguriţă de pudră verde de superaliment

Se storc toate fructele şi legumele, apoi se amestecă pudra verde de superaliment.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Năsturelul şi ţelina sunt **diuretici puternici** care ajută **împotriva balonării**. Năsturelul este **bogat şi în vitamina B_6** şi alţi nutrienţi **ce ajută ficatul**, facilitând **eliminarea reziduurilor şi a substanţelor cancerigene** din organism.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 142 kcal • proteine – 2,9 g • carbohidraţi – 32,2 g (din care 30,5 g zaharuri) • grăsimi – 0,8 g*

Răcoritoare din pere şi ghimbir >

Un suc revigorant de detoxifiere. Para este un laxativ uşor, în timp ce rădăcina proaspătă de ghimbir dă un impuls sistemului digestiv lent. Castravetele împrospătează şi hidratează.

½ de lămâie • 2,5 cm dintr-o rădăcină de ghimbir, decojită • ½ de castravete şi o felie în plus pentru ornare • 1 pară • cuburi de gheaţă pentru servire

Se storc toate ingredientele şi se bea sucul cu gheaţă, ornat cu o felie de castravete.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Bogată în vitamina C, pectină, chercitină şi limonină, lămâia este **un întăritor** cu rol **antioxidant, stimulează detoxifierea şi digestia** şi poate **lupta împotriva celulelor canceroase**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 70 kcal • proteine – 1 g • carbohidraţi – 16,7 g (din care 16,5 g zaharuri) • grăsimi – 0,2 g*

Combinaţie de citrice

Această combinaţie aromată oferă o cantitate mare de vitamina C, care întăreşte sistemul imunitar, pentru a putea face faţă în continuare „Exploziei de weekend". Atunci când curăţaţi citricele pentru a le stoarce, încercaţi să lăsaţi şi sâmburii, deoarece conţin pectină, care ajută la absorbţia grăsimilor şi a toxinelor din tubul digestiv. Aşadar, acest amestec constituie un sprijin fantastic în procesul de slăbire.

1 grepfrut roz, fără coajă • 1 lămâie mică, fără coajă • 1 portocală, fără coajă • 2 morcovi

Se storc toate ingredientele.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Grepfrutul roz este o sursă bună de **licopină**, care posedă **proprietăţi anticancerigene**. Bioflavonoidele din sâmburii de grepfrut sunt **antioxidanţi puternici** ce **întăresc capilarele, îmbunătăţesc sănătatea pielii** şi favorizează în general **o stare optimă de sănătate**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 141 kcal • proteine – 3,8 g • carbohidraţi – 31,7 g (din care 29,8 g zaharuri) • grăsimi – 0,7 g*

Suc de varză roşie

Un fel de salată de varză la pahar, acest suc este plin de vitamine, minerale şi fibre. Strugurii negri vă oferă pe loc mai multă energie, în vreme ce fibrele din seminţele de in contribuie la stabilizarea nivelului glicemiei şi ţin în frâu pofta de dulciuri, pentru ca dieta să se păstreze pe drumul cel bun.

150 g de varză roşie • 60 g de struguri negri fără sâmburi • 2 mere • 1 morcov • ½ linguriţă de seminţe de in măcinate • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc toate ingredientele şi se serveşte cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Varza conţine diverse **substanţe chimice puternice pe bază de sulf** care **protejează ficatul** şi accelerează eliminarea. Varza roşie conţine cele mai multe **antocianidine**, antioxidanţi puternici cu proprietăţi **anticancerigene, antimicrobiene şi antiinflamatoare**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 144 kcal • proteine – 2,7 g • carbohidraţi – 33,8 g (din care 32,4 g zaharuri) • grăsimi – 0,8 g*

Întăritor cu fenicul şi enzime

Un sprijin esenţial în orice plan de slăbit, acest suc combină ţelina, care ajută la eliminarea lichidelor în exces din organism, cu feniculul, care vă face mai supli, stimulează vezica biliară şi ameliorează fluxul biliar pentru a vă ajuta să ardeţi grăsimile din corp.

2 portocale, fără coajă • 1 bulb de fenicul • 1 pumn de germeni de lucernă • 2 tulpini de ţelină • 1 felie de portocală şi puţină coajă rasă, pentru servire

Se storc ingredientele şi se servesc ornate cu felia de portocală. Se presară deasupra coaja de portocală şi se serveşte.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Bogaţi în **enzime şi fibre**, germenii de lucernă se digeră uşor şi ajută la metabolizarea alimentelor. Aceştia conţin **clorofilă detoxifiantă** ce **sprijină eliminarea toxinelor** şi numeroşi **antioxidanţi** ce susţin ficatul şi **protejează de bolile degenerative**. De asemenea, conţine **vitaminele din complexul B**, care vin în sprijinul **producerii de energie**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 131 kcal • proteine – 6,1 g • carbohidraţi – 26,2 g (din care 23,8 g zaharuri) • grăsimi – 1 g*

Energizant cu rodii >

Acest suc este un energizant excelent, datorită zaharurilor naturale din struguri, rodie şi măr. Iaurtul oferă proteine, care, alături de seminţele de in, contribuie la stabilizarea glicemiei.

1 rodie, cu seminţe şi pulpă • 125 g de struguri roşii fără sâmburi • 1 măr • 5 linguri de iaurt • 1 linguriţă de pulbere antioxidantă de fructe de pădure (facultativ) • 1 linguriţă de seminţe de in măcinate

Se storc fructele, apoi se toarnă sucul într-un blender împreună cu restul ingredientelor şi se amestecă până se omogenizează.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Rodiile sunt **pline de antioxidanţi**, inclusiv de **polifenoli şi bioflavonoide**, care **întăresc sistemul imunitar**. Aceşti nutrienţi **întăresc şi colagenul din piele şi capilare**, ajutând la **combaterea celulitei**. Seminţele de rodie sunt bogate în vitamina E, la rândul ei un antioxidant.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 213 kcal • proteine – 4,2 g • carbohidraţi – 47,6 g (din care 44 g zaharuri) • grăsimi – 2 g*

< Detoxifiant cu ananas

Dacă vă simţiţi oarecum lipsiţi de vitalitate, încercaţi această combinaţie ce detoxifică şi vindecă. Feniculul conţine uleiuri esenţiale precum anetolul, care sunt diuretice şi ajută organismul să elimine lichidele în exces, pentru a vă face să vă simţiţi mai uşori. Ananasul, aloe vera şi ghimbirul sunt bine cunoscute pentru faptul că vin în sprijinul aparatului digestiv.

½ ananas, fără coajă • 2 mere • 1 bulb de fenicul • 2,5 cm de rădăcină de ghimbir, curăţată • 1 linguriţă de suc de aloe vera • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc ananasul, merele, feniculul şi ghimbirul. Se toarnă sucul într-un blender împreună cu aloe vera şi se amestecă. Se serveşte cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Ananasul conţine **enzima vindecătoare numită bromelaină**, care ajută la **descompunerea proteinelor, reduce inflamaţiile şi favorizează digestia**. Ananasul este bogat în **betacaroten şi vitamina C**, doi dintre numeroşii **antioxidanţi ce protejează corpul** de radicalii liberi dăunători, precum şi în **vitamina B_1**, de care avem nevoie pentru a **produce energie**. Aloe vera este **antibacteriană şi antifungică**, contribuind astfel la întărirea sistemului imunitar, şi are **puternice proprietăţi de detoxifiere**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 126 kcal • proteine – 2 g • carbohidraţi – 29,3 g (din care 28,4 g zaharuri) • grăsimi – 0,7 g*

Tonic cu guave şi kiwi

Este un suc hidratant cu o textură cremoasă dată de guavele tropicale. Bogate în fibre solubile, guavele accelerează pierderea în greutate deoarece dau o senzaţie de saţietate mai îndelungată. O linguriţă de pulbere verde de superaliment sporeşte puterea de detoxifiere a acestui suc.

½ de castravete • 2 fructe de kiwi, decojite • 1 guavă, decojită • 1 linguriţă de pulbere verde de superaliment

Se storc fructele şi legumele, apoi se toarnă în blender împreună cu pulberea verde de superaliment şi se amestecă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Guavele sunt o sursă excelentă de antioxidanţi precum **vitaminele A, C şi E, betacaroten şi licopină**. De asemenea, sunt bogate în **potasiu** şi menţin **o tensiune arterială sănătoasă**. Atât fructele de kiwi, cât şi guavele sunt pline de **vitamina C**, care vă **conferă mai multă energie** şi **sprijină activitatea glandelor suprarenale**, dacă vă simţiţi stresaţi.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 90 kcal • proteine – 2,9 g • carbohidraţi – 18,1 g (din care 16,6 g zaharuri) • grăsimi – 1,1 g*

Întăritor cu pepene verde >

Pepenele verde are un aport caloric redus şi proprietăţi grozave de detoxifiere. Dacă adăugaţi scorţişoară şi seminţe de in măcinate, se va stabiliza nivelul glicemiei, prevenind pierderea de energie de după-amiază şi ţinând la distanţă poftele.

125 g de pepene verde, fără coajă • 150 g de căpşune • 1 linguriţă de seminţe de in măcinate • 1 praf de scorţişoară

Pepenele şi căpşunele stoarse se amestecă cu seminţele de in şi cu scorţişoara.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Pepenele verde este bogat în **betacaroten**, care **întăreşte imunitatea**. Adăugaţi şi seminţele la stors deoarece sunt pline de **vitamina E**, care vă **protejează**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 106 kcal • proteine – 2,8 g • carbohidraţi – 19,4 g (din care 17 g zaharuri) • grăsimi – 2,7 g*

< Suc energizant de fructe de pădure

Bogat în proteine şi grăsimi esenţiale, oferă o supradoză de nutrienţi necesari metabolismului. Pectina din fructele de pădure stimulează digestia, iar uleiul din seminţe de in creşte aportul de grăsimi esenţiale pentru a vă ajuta să pierdeţi în greutate.

½ lămâie, fără coajă • 250 g struguri negri fără sâmburi sau 150 ml suc de struguri negri • 200 g fructe de pădure congelate • 1 linguriţă tahini (pastă de susan) • 1 linguriţă ulei din seminţe de in

Se storc lămâia şi strugurii, apoi se toarnă sucul şi celelalte ingrediente într-un blender. Se adaugă 125 ml/½ de cană de apă şi se amestecă până se omogenizează.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Tahini conţine foarte mult **calciu, magneziu, zinc, seleniu şi vitamina E**, utile în detoxifiere. Fructele de pădure şi strugurii sunt bogate în **antioxidanţi** care **combat radicalii liberi dăunători din organism**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 259 kcal • proteine – 5,7 g • carbohidraţi – 49,8 g (din care 45,9 g zaharuri) • grăsimi – 5,9 g*

Detoxifiere de primăvară

Având proprietăţi imediate de detoxifiere, acest suc va constitui un sprijin fantastic pentru planul tău de pierdere în greutate. Combinaţia de mere şi legume elimină excesul de lichide şi reziduurile din corp.

1 legătură de pătrunjel • 150 g de ţelină, fără coajă • 2 mere • 1 cm de hrean sau 1 ridiche • 2 tulpini de ţelină • 1 pumn de cuburi de gheaţă

Se storc toate ingredientele. Se toarnă sucul într-un blender, se adaugă gheaţa şi se amestecă până se omogenizează.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Dacă adăugaţi hrean sau ridichi la acest suc, **stimulaţi digestia** şi **producerea bilei** de către vezica biliară. Acest lucru contribuie la **arderea grăsimilor**, ceea ce face ca sucul să fie un puternic detoxifiant şi un sprijin pentru pierderea în greutate.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 98 kcal • proteine – 2,9 g • carbohidraţi – 20,3 g (din care 19 g zaharuri) • grăsimi – 0,9 g*

Suc de sfeclă roşie şi portocale

Sfecla roşie şi portocala constituie o combinaţie clasică de arome, iar acest suc delicios este întăritorul perfect pentru momentele în care nivelul dumneavoastră de energie este scăzut. Adăugarea de mango şi psyllium suplimentează conţinutul de fibre al băuturii, ceea ce sporeşte puterea de detoxifiere a sucului.

1 sfeclă roşie crudă • 2 portocale şi coajă de portocală, pentru ornare • 50 g de pulpă de mango • ½ linguriţă de coajă de psyllium

Se storc sfecla roşie şi portocalele. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu mango şi coaja de psyllium, şi se amestecă până se omogenizează. Se serveşte ornat cu puţină coajă de portocală.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Zaharurile naturale ale sfeclei roşii fac ca sucul să vă ofere **imediat energie,** reducând senzaţia de oboseală. Poate contribui la menţinerea **sănătăţii sângelui** şi este un **minunat detoxifiant intern,** deoarece **antioxidanţii** pe care-i conţine, inclusiv betacianina, pot **stimula enzimele de detoxifiere** la nivelul ficatului. S-a dovedit că sfecla roşie ajută la **diminuarea nivelului de colesterol şi stimulează producerea bilei,** de care organismul dumneavoastră are nevoie pentru a **emulsiona grăsimile.***

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 139 kcal • proteine – 4 g • carbohidraţi – 32 g (din care 30 g zaharuri) • grăsimi – 0,4 g*

Detoxifiant cu rădăcinoase

Acest suc dulceag şi detoxifiant vă va ajuta să vă simţiţi mai plini de viaţă şi de sănătate. Cartoful dulce conţine carbohidraţi complecşi care sporesc nivelul de energie, în vreme ce zaharurile naturale din suc satisfac o eventuală poftă de dulce.

2 morcovi mici • ½ cartof dulce • 2 mere • ½ castravete

Se storc şi se amestecă toate ingredientele.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Morcovii abundă în **carotenoizi protectori** ce menţin **sănătatea ochilor şi a pielii**. Sucul de morcovi se digeră uşor şi este foarte **liniştitor pentru tubul digestiv**. Cartoful dulce este bogat în **vitaminele din complexul B**, care vă conferă **o dispoziţie mai bună**, în **vitaminele A şi C**, care sunt antioxidanţi şi contribuie la **protejarea corpului de boli**, dar şi în **fibre, ce menţin sănătatea intestinelor**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 191 kcal • proteine – 3,1 g • carbohidraţi – 45,5 g (din care 27,9 g zaharuri) • grăsimi – 0,8 g*

Sprijin digestiv

Acest suc uşor şi dulce este plin de supranutrienţi ce curăţă, vindecă şi sprijină procesul digestiv. Enzimele din ananas ajută la descompunerea proteinelor din alimente, în vreme ce mărul detoxifiant favorizează eliminarea.

225 g de ananas, fără coajă • 1 măr • 1 tulpină de ţelină • 1 pumn de frunze de mentă • 1 linguriţă de pulbere verde de superaliment • 1 linguriţă de pulbere probiotică (facultativ) • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc toate ingredientele, apoi se toarnă într-un blender, împreună cu pulberile, şi se amestecă. Se serveşte cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Menta **calmează tubul digestiv** şi este utilă mai ales în **combaterea flatulenţei şi a indigestiei** şi în **relaxarea spasmelor musculare**. Dacă adăugaţi o lingură cu vârf de pulbere probiotică în acest suc, determinaţi **creşterea nivelului de bacterii benefice**, stimulând astfel procesul de digestie şi favorizând o **stare optimă de sănătate**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 68 kcal • proteine – 0,8 g • carbohidraţi – 16,7 g (din care 16,1 g zaharuri) • grăsimi – 0,3 g*

Pasiune unică >

Acest nectar combină fructele tropicale energizante cu morcovul detoxifiant. Diluat cu apă minerală şi cu nişte cuburi de gheaţă, se transformă într-o băutură revigorantă.

1 lămâie verde, fără coajă • 1 papaya, fără coajă şi fără sâmburi • 3 morcovi şi încă puţin pentru ornat • 2 fructe ale pasiunii, cu pulpă şi sâmburi • 1 linguriţă de pulbere probiotică • apă minerală carbogazoasă, după gust (facultativ)

Se storc lămâia verde, papaya şi morcovii. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu fructele pasiunii şi cu pulberea probiotică, şi se amestecă puţin. Se diluează cu apă minerală carbogazoasă, dacă folosiţi, şi se ornează cu puţin morcov ras.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Dând pe dinafară de **vitamina C şi antioxidanţi**, inclusiv **carotenoizi ce protejează ochii, luteină şi zeaxantină**, papaya este un superaliment hrănitor. Constituie un **sprijin digestiv** perfect, **bogat în enzime precum papaina**, care ajută la **descompunerea proteinelor** şi la **detoxifierea tubului digestiv**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 89 kcal • proteine – 2,9 g • carbohidraţi – 18,4 g (din care 9,4 g zaharuri) • grăsimi – 0,6 g*

< Băutură liniştitoare cu salată şi măr

Perfectă pentru sfârşitul unei zile, deoarece salata conţine compuşi ce induc somnul. Savurat cel mai bine după cină, sucul conţine şi pectină (din mere) şi enzime digestive (din ananas), care favorizează eliminarea toxinelor.

1 măr şi 1 felie pentru ornat •
115 g de salată romană •
125 g de ananas, fără coajă

Se storc toate ingredientele. Se diluează cu apă, dacă se doreşte, şi se serveşte ornat cu o felie de măr.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Salata romană este incredibil de hidratantă şi conţine antioxidanţi, inclusiv **carotenoizi şi vitamina C**, dar şi **fibre şi acid folic**, ceea ce o face grozavă pentru **sănătatea inimii**, împiedicând **oxidarea colesterolului** şi **reducând nivelul homocisteinei dăunătoare**. Conţinutul **ridicat de potasiu menţine tensiunea arterială la un nivel sănătos**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 97 kcal • proteine – 1,8 g • carbohidraţi – 21,9 g (din care 20,6 g zaharuri) • grăsimi – 1 g*

Suc de pepene şi cireşe

Conţine antioxidanţi pentru detoxifierea organismului, reducerea celulitei şi creşterea vitalităţii. Seminţele de pepene sunt bogate în antioxidanţi precum zinc, seleniu şi vitamina E, aşa că stoarceţi-le împreună cu pulpa sau consumaţi-le separat.

115 g de pepene verde, fără coajă, plus câteva cubuleţe pentru decor •
115 g de pepene galben, fără coajă •
115 g de cireşe, fără sâmburi, plus câteva pentru decor • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc toate ingredientele. Se serveşte cu gheaţă, decorat cu pepene verde sau cu cireşe.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Bogate în **antocianine şi chercetină**, cireşele au rol **antiinflamator şi sporesc imunitatea**. **Calmează şi reduc stresul**, fiind o sursă grozavă de **melatonină**, care **favorizează somnul**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 118 kcal • proteine – 2,2 g • carbohidraţi – 27,8 g (din care 27,5 g zaharuri) • grăsimi – 0,6 g*

CAPITOLUL 2

Săptămâna sucurilor

Planul de şapte zile este calea spre un corp mai zvelt şi mai sănătos. Fie că doriţi să aveţi un corp mai suplu şi mai sănătos sau să vă încărcaţi cu energie, o săptămână cu sucuri detoxifiante şi proaspete este o metodă sigură şi rapidă de a vedea rezultatele. Detoxifierea aparatului digestiv şi a funcţiei hepatice ar trebui să vă reîntinerească rapid; până la sfârşitul săptămânii, veţi începe să observaţi o pierdere vizibilă în greutate.

Pentru a vă ajuta să începeţi, am conceput un plan zilnic. Pentru fiecare zi, am sugerat o serie de sucuri care vă lasă gura apă şi care sunt pline de vitamine esenţiale şi fitonutrienţi ce vin în sprijinul metabolismului, alimentaţiei şi vitalităţii, precum şi reţete şi ceaiuri din plante bune pentru starea de sănătate. Scopul constă în optimizarea aportului nutriţional, reducerea acceselor de foame, precum şi în eliminarea alimentelor care perturbă metabolismul organismului.

< întăritor cald de fructe, pagina 65

Planul „Săptămâna sucurilor"

Toate sucurile din acest plan au un aport caloric scăzut şi sunt bogate în nutrienţi ce stimulează metabolismul. Detoxifiante şi energizante, aceste sucuri ard grăsimile şi asigură corpului o formă perfectă.

Sucurile şi alimentele indicate în „Săptămâna sucurilor" oferă între 1 100 şi 1 200 de calorii pe zi, ceea ce vă ajută să slăbiţi eficient şi sănătos. După ce aţi încheiat „Săptămâna sucurilor", treceţi la planul „Sucuri pentru toată viaţa", în cadrul căruia sporiţi treptat numărul caloriilor la niveluri mai durabile, menţinând în acelaşi timp cel puţin un suc proaspăt în dieta zilnică.

Respectarea planului pentru „Săptămâna sucurilor" Alegeţi o săptămână în care vă puteţi dedica întru totul planului şi care să fie cât mai liberă de responsabilităţi. Vă recomand să începeţi „Săptămâna sucurilor" într-o sâmbătă sau într-o altă zi nelucrătoare. Faceţi o listă de cumpărături cu toate ingredientele de care veţi avea nevoie în această săptămână şi cumpăraţi-le din timp. Urmaţi indicaţiile de la p. 20, pentru a vă pregăti corpul înaintea acestei săptămâni. În seara dinaintea începerii programului, luaţi o lingură de seminţe de in măcinate într-un pahar mare cu apă călduţă pentru a declanşa procesul de detoxifiere.

Respectarea planului de şapte zile pe care l-am conceput pentru dumneavoastră ar trebui să facă dieta uşor de urmat, însă puteţi schimba reţetele sucurilor dacă unul dintre ele nu vă atrage sau dacă suferiţi de o intoleranţă alimentară la unul dintre ingrediente. Puteţi înlocui anumite ingrediente în oricare dintre reţetele de sucuri din acest capitol. Asiguraţi-vă că beţi o gamă largă de sucuri colorate în fiecare zi, pentru a beneficia la maximum de aportul de nutrienţi. În sfârşit, pentru rezultate optime, respectaţi regulile „Săptămânii sucurilor" de pe pagina alăturată. Acestea sunt menite să facă planul mai uşor de urmat şi să-i sporească eficienţa.

Regulile „Săptămânii sucurilor"

Respectaţi regulile „Exploziei sucurilor de weekend" de la p. 22. În plus, în fiecare zi a acestui program:

- luaţi suplimentele sugerate la pp. 13–14
- beţi trei sucuri – alegeţi dintre sucurile din acest capitol (dacă nu urmaţi planul, care oricum le include) şi beţi sucuri colorate, având grijă ca măcar unul dintre ele să fie verde
- mâncaţi cel puţin o salată verde, bogată
- consumaţi o porţie de legume crucifere (broccoli, conopidă, varză kale, varză albă, varză de Bruxelles ş.a.m.d.) într-un suc, într-o supă ori salată
- includeţi pe parcursul zilei şi alimente bogate în proteine – acestea vor contribui la stabilizarea glicemiei. Printre acestea se numără nucile, seminţele, fasolea, leguminoasele, peştele, ouăle şi soia sau iaurtul natural
- beţi ceaiuri din plante, ceai verde sau supă *miso* dacă simţiţi că aveţi nevoie de o băutură care să vă încălzească
- masaţi-vă dimineaţa cu o perie şi faceţi o baie cu sare Epsom seara (vezi p. 14)
- faceţi o plimbare rapidă de 30 de minute (aţi mai putea încerca înotul sau ciclismul, dacă preferaţi).

Revenirea după dietă

Odată ajunşi la sfârşitul planului de şapte zile, încercaţi să rezistaţi tentaţiei de a reveni la vechile obiceiuri. Primele zile de după planul de o săptămână pot constitui o perioadă dificilă, în care organismul are nevoie să se adapteze unui stil mai normal de alimentaţie. Încercaţi să reintroduceţi treptat alimentele şi băuturile excluse. În această perioadă, fiţi atenţi dacă aveţi sau nu reacţii adverse la oricare dintre alimentele pe care le-aţi eliminat din dietă.

În general, după ce veţi încheia planul „Săptămânii sucurilor", mâncaţi mese uşoare şi includeţi în dieta zilnică alimente crude, sucuri şi băuturi cât mai mult timp posibil. Urmaţi indicaţiile din capitolul „Sucuri pentru toată viaţa" pentru a vă spori şi mai mult starea de sănătate.

Săptămâna sucurilor: zilele 1–4

Prima zi

La trezire. Un pahar cu apă fierbinte şi sucul de la ½ de lămâie sau o cană de ceai verde.

Micul dejun. Maşinăria verde **(p. 52)**; 1 castron fructe de pădure, cu 3 linguri de iaurt natural şi 2 linguri seminţe mixte.

La mijlocul dimineţii. 1 pumn de nuci braziliene; 1 cană ceai verde sau urzică.

Prânzul. Băutură tip gazpacho **(p. 61)**; salată verde bogată, mixtă: se amestecă 1 pumn de frunze (năsturel, rucola, fetică şi spanac) şi ½ de ardei roşu tocat, 1 tulpină de ţelină, ¼ de castravete şi 2 roşii. Se scurg 200 g de fasole albă la conservă şi se adaugă în salată. Se presară deasupra 1 pumn de germeni de lucernă.

La mijlocul după-amiezii. 3 linguri de humus cu ţelină, castravete şi morcov; o cană de apă fierbinte cu sucul de la ½ de lămâie.

Seara devreme. Suc rubiniu **(p. 72)**

Cina. Fileu de somon înăbuşit: se presară 1 lingură de suc de lămâie şi puţin mărar tocat pe un fileu de somon şi se înăbuşă 15 minute până se pătrunde. Se serveşte cu o farfurie mare de legume mixte trase în tigaie, presărate cu 1 linguriţă de seminţe de susan; o cană de ceai de muşeţel sau de fenicul.

Ziua a doua

La trezire. Un pahar cu apă fierbinte şi sucul de la ½ de lămâie sau o cană de ceai verde.

Micul dejun. Întăritor de dimineaţă **(p. 55)**

La mijlocul dimineţii. Ţelină şi castravete cu 2 linguri de pastă de măsline sau unt de arahide; o cană de ceai de mentă.

Prânzul. Delicatesă cu pătrunjel **(p. 62)**; supă de linte cu curry: în puţin ulei de măsline, se sotează ½ de ceapă roşie tocată cu ½ de linguriţă de curcuma şi ½ de linguriţă de ghimbir proaspăt, ras. Se adaugă 3 linguri de linte roşie, 150 g de morcov ras şi 250 ml/1 cană de supă de legume. Se dă în clocot, apoi se fierbe la foc mic, acoperită, timp de 15–20 minute, până când lintea se înmoaie. Se ia de pe foc, se adaugă puţin lapte de soia după gust şi se pasează bine. 2 prune.

La mijlocul după-amiezii. 1 pumn de migdale şi o cană de apă fierbinte cu sucul de la ½ de lămâie.

Seara devreme. Suc uşor de litchi **(p. 73)**

Cina. Legume la cuptor cu tofu: încălziţi cuptorul la 180°C. Se taie bucăţi ½ de ardei roşu, 1½ de ardei galben şi ½ de ceapă roşie. Se aşază într-o tavă cu 1 dovlecel verde feliat şi 125 g de tofu tare, tăiat cubuleţe, şi se presară puţin ulei de măsline şi sos de soia, apoi se lasă 25–30 de minute, până se pătrund. Se adaugă 4 roşii cherry tăiate în jumătate şi se mai lasă la cuptor încă 10 minute; se serveşte cu salată verde. O cană cu ceai de muşeţel sau fenicul.

Ziua a treia

La trezire. O cană de apă fierbinte cu sucul de la ½ de lămâie.

Micul dejun. Întăritor pentru ficat **(p. 56)**; 1 ou ochi românesc şi 2 roşii la grătar.

La mijlocul dimineţii. 3 prune uscate şi 1 lingură de seminţe de dovleac; o cană cu ceai de urzică sau de păpădie.

Prânzul. Suc de mango împotriva toxinelor **(p. 64)**; o salată mare, mixtă: se amestecă 1 pumn de frunze de spanac şi năsturel şi se adaugă câteva roşii cherry şi legume colorate, de exemplu ardei roşu, ridichi şi ţelină. Se serveşte cu 2 sardine proaspete la grătar sau cu 100 g de sardine conservate în apă de izvor.

La mijlocul după-amiezii. Tulpini de ţelină, castravete, morcov; 1 cană ceai verde.

Seara devreme. Suc răcoritor de lămâie **(p. 74)**

Cina. Tocană de legume şi fasole: se toacă ½ ceapă roşie şi 1 căţel usturoi şi se sotează într-o tigaie până se înmoaie. Se feliază ¼ de ardei roşu, 1 dovlecel şi ½ de praz şi se adaugă în tigaie cu 200 g de roşii tocate la conservă, 200 g de năut sau fasole boabe roşie şi 200 ml/1 cană supă de legume. Se dă în clocot, apoi la foc mic, se acoperă şi se lasă la fiert 10 minute, până când legumele se pătrund. Se amestecă 1 pumn de frunze de spanac, chiar înainte de servire; 1 pumn de boabe de struguri negri; o cană cu ceai de roiniţă.

Ziua a patra

La trezire. O cană de apă fierbinte cu sucul de la ½ de lămâie.

Micul dejun. Shake cu prune **(p. 56)**

La mijlocul dimineţii. O cană de supă *miso* şi 2 linguri de seminţe mixte.

Prânzul. Întăritor cald de fructe **(p. 65)**; jumări din 2 ouă, cu 1 pumn de frunze mici de spanac şi 2 ciuperci feliate; o cană de ceai verde.

Săptămâna sucurilor: zilele 5–7

La mijlocul după-amiezii. 1 pară şi 1 pumn de migdale; o cană de apă fierbinte cu sucul de la ½ de lămâie.

Seara devreme. Legume şi fructe verzi cu mentă **(p. 75)**

Cina. Pui asiatic înăbuşit: se înăbuşă un piept de pui fără piele cu un strop de sos de soia, ½ de linguriţă de rădăcină de ghimbir rasă, 1 căţel de usturoi zdrobit, un vârf de fulgi de ardei iute, 2 cepe verzi tocate şi 3 picături de ulei de susan, timp de 30 de minute, până se pătrund. Se serveşte cu 1 pumn de năsturel şi 200 g de legume fierte; o cană cu ceai de muşeţel.

Ziua a cincea

La trezire. O cană de apă fierbinte cu sucul de la ½ de lămâie.

Micul dejun. Deliciu pentru răsărit **(p. 58)**; 125 ml/½ cană de iaurt natural degresat cu 2 linguri seminţe mixte.

La mijlocul dimineţii. 4 roşii cherry şi 1 pumn de nuci.

Prânzul. Supă de legume şi fasole albă: se toacă şi se soteză ½ de ceapă, 1 praz, ½ de bulb de fenicul, 1 tulpină de ţelină şi 1 căţel de usturoi într-o tigaie adâncă, timp de 4–5 minute, ca să se înmoaie. Se adaugă 300 ml/1¼ căni de supă de legume, se dă în clocot; apoi se fierbe la foc mic, acoperit, timp de 15 minute, până se pătrund ingredientele. Se scurg 200 g de fasole albă la conservă, se adaugă şi se lasă pe foc. Se pasează până la omogenizare. Se asezonează după gust. 1 nectarină; o cană cu apă fierbinte şi suc de lămâie.

La mijlocul după-amiezii. Detoxifiant cu castravete **(p. 66)**; 1 pumn de măsline.

Seara devreme. Tonic împotriva stresului **(p. 76)**

Cina. Omletă cu roşii şi ciuperci: se bat 2 ouă; se adaugă 1 roşie tocată şi 2 ciuperci feliate. Se lasă la foc mare până când la suprafaţă nu mai rămâne decât puţin lichid; se întoarce pe cealaltă parte şi se mai lasă 1–2 minute. Se serveşte cu o salată verde cu dressing făcut din sucul de la ½ de lămâie, puţin ulei de măsline şi piper negru; o cană ceai verde.

Ziua a şasea

La trezire. O cană de apă fierbinte cu sucul de la ½ de lămâie.

Micul dejun. Băutură cu morcov **(p. 58)**; un castron de fructe de pădure cu 2 linguri de nuci mărunţite.

La mijlocul dimineţii. 1 măr şi 1 pumn de seminţe de dovleac; o cană cu ceai de lămâie şi ghimbir.

Prânzul. Fenicul dulce **(p. 68)**; salată de fasole şi anghinare: se amestecă 1 pumn frunze de spanac şi năsturel şi 1 pumn măsline negre fără sâmburi. Se feliază ½ de ceapă roşie, se scurg 150 g de năut la conservă, se toacă 4 anghinare marinate şi ½ de ardei roşu şi se amestecă. Se serveşte cu dressing făcut din sucul de la ½ de lămâie şi 1 lingură ulei de măsline.

La mijlocul după-amiezii. 2 turte de ovăz unse cu unt de nuci.

Seara devreme. Fantezie cu zmeură **(p. 78)**

Cina. Păstrăv la cuptor: se încălzeşte cuptorul la 180°C. Se aşază în tavă ½ ardei roşu tăiat în patru, 125 g dovleac de plăcintă, tăiat cubuleţe, şi ½ ceapă roşie feliată şi se lasă la cuptor, în ulei de măsline, timp de 15 minute. Se adaugă 1 pumn de mazăre verde. Se aşază deasupra un fileu de păstrăv fără os şi se toarnă puţin ulei de măsline. Se lasă la cuptor 10 minute, până se pătrunde. Se asezonează. Se serveşte cu o salată; o cană cu ceai de mentă.

Ziua a şaptea

La trezire. O cană de apă fierbinte cu sucul de la ½ de lămâie.

Micul dejun. Deliciu cu clorofilă **(p. 60)**; musli din câte 1 lingură de fulgi de mei şi quinoa şi 2 linguri fulgi de hrişcă, 2 linguri seminţe mixte, 1 lingură nuci mărunţite şi 1 pumn de stafide. Se serveşte cu lapte de soia sau cu iaurt natural.

La mijlocul dimineţii. Un ciorchine de struguri negri şi 1 pumn de nuci pecan.

Prânzul. Suc vindecător de cireşe **(p. 71)**; supă de linte cu mirodenii (vezi Ziua a doua); 1 pumn de nuci.

La mijlocul după-amiezii. 3 linguri de humus şi 1 pumn de morcovi bastonaşe.

Seara devreme. Suc picant de roşii **(p. 79)**

Cina. 2 ouă jumări, cu 1 felie somon afumat; salată mixtă: se amestecă 1 pumn de frunze (năsturel, rucola, fetică sau alte frunze verzi), 1 morcov mic ras şi 2 linguri lucernă încolţită. Se fierbe 1 sfeclă roşie mică, se toacă şi se amestecă cu ½ ardei roşu tocat şi cu ½ avocado tocat. Se serveşte cu un dressing făcut din sucul de la ½ de lămâie şi 1 lingură de seminţe de in sau ulei de măsline; o cană cu ceai de lămâie şi ghimbir.

Maşinăria verde >

Această combinaţie de sucuri dulci şi savuroase constituie un fantastic întăritor hepatic şi digestiv şi o metodă grozavă de a spori aportul de legume şi fructe verzi. Bromelaina din ananas favorizează digestia, în vreme ce broccoli stimulează funcţia ficatului de eliminare a toxinelor din organism.

250 g ananas, fără coajă, şi o felie pentru ornat • 4 bucheţele de broccoli • 2 tulpini de ţelină • 1 linguriţă de pulbere verde de superaliment • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc toate ingredientele, apoi se adaugă pulberea verde de superaliment. Se serveşte cu gheaţă, ornat cu o felie de ananas.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Broccoli este bogat în **vitamina C**, precum şi în alţi **antioxidanţi** şi compuşi ai sulfului, cunoscuţi sub numele de* **glucozinolaţi**, *care au **proprietăţi puternice de detoxifiere**. Printre aceştia se numără sulforafanul şi indol-3-carbinolul, care s-au dovedit a fi substanţe **anticancerigene ce protejează mai ales de cancerul mamar**. De asemenea, broccoli conţine numeroase **fibre solubile ce menţin sănătatea intestinelor**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 121 kcal • proteine – 3,1 g • carbohidraţi – 26,6 g (din care 25,6 g zaharuri) • grăsimi – 1 g*

< Întăritor de dimineață

Începeți-vă ziua în forță! Dacă adăugați o linguriță de pulbere proteică la acest suc energizant, mențineți echilibrul glicemiei și oferiți combustibil ficatului. Pătrunjelul este diuretic și combate retenția de apă, în vreme ce pepenii galbeni sunt hidratanți și detoxifianți, ceea ce îi face ideali pentru o cură de slăbire.

150 g de pepene galben, fără coajă • 1 lămâie mică, fără coajă • 1 pumn de pătrunjel • ½ de mango, fără coajă, fără sâmburi și tocat • 25 g de pulbere proteică din zer cu aromă de vanilie • 1 linguriță de semințe de in măcinate

Se trec pepenele galben, lămâia și pătrunjelul prin storcător. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase. Se amestecă până se omogenizează.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

Pepenele galben, cu pulpa sa portocalie, conține cantități mari de ***betacaroten și de vitamina C****, care* ***întăresc sistemul imunitar****, în vreme ce conținutul său* ***bogat de potasiu favorizează scăderea tensiunii arteriale și combate retenția de lichide****.*

Analiză nutrițională pentru o porție: *calorii – 197 kcal • proteine – 23 g • carbohidrați – 21,1 g (din care 17,1 g de zaharuri) • grăsimi – 3,1 g*

Întăritor pentru ficat

Întrucât eliminarea eficientă a reziduurilor şi a toxinelor este un sprijin important al pierderii în greutate, susţinerea funcţiei ficatului este crucială în orice dietă. Acest suc verde delicios este plin de nutrienţi ce stimulează ficatul şi de enzime digestive, care accelerează eliminarea reziduurilor şi contribuie la arderea grăsimilor.

4 tulpini de sparanghel • 2 bucheţele de broccoli • 150 g de ananas, fără coajă • ½ de castravete • câteva picături de tinctură de armurariu

Se storc toate ingredientele, apoi se agită bine.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Sparanghelul conţine o substanţă chimică naturală, numită **asparagină**, şi **niveluri ridicate de potasiu** care, luate împreună, **reduc retenţia de lichide şi sprijină sănătatea ficatului şi a rinichiului**. Această legumă mai conţine şi compuşi organici numiţi **glucozinolaţi**, care favorizează **detoxificarea**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 91 kcal • proteine – 3,5 g • carbohidraţi – 18,3 g (din care 17,2 g zaharuri) • grăsimi – 0,8 g*

Shake cu prune >

Această băutură favorizează digestia şi detoxificarea. Combinaţia de bacterii benefice (din iaurtul de soia), fibre şi antioxidanţi este o hrană optimă pentru intestine.

3 prune roşii, tăiate în jumătate, fără sâmburi, şi o felie în plus pentru ornat • 2 prune uscate, fără sâmburi • 5 linguri de iaurt de soia • 125 ml/½ de cană de lapte de soia • 1 linguriţă de ulei din seminţe de in • 1 linguriţă de seminţe de in măcinate

Se pun toate ingredientele într-un blender şi se amestecă până la omogenizare. Se serveşte ornată cu o felie de prună.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Prunele proaspete şi cele uscate conţin **fitonutrienţi ce întăresc imunitatea**. Prunele uscate sunt bogate în **fibre**, având astfel un **uşor efect laxativ**, care sprijină activitatea intestinelor. Asemenea altor fructe uscate, prunele uscate **sporesc energia** şi sunt o sursă de **potasiu**, ce **menţine echilibrul lichidelor** din organism.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 201 kcal • proteine – 10,5 g • carbohidraţi – 26,4 g (din care 22,2 g zaharuri) • grăsimi – 7,2 g*

Deliciu pentru răsărit

Un suc dulce, bogat în proteine, care menţine echilibrul glicemiei pe parcursul dimineţii, plin de fructe ce oferă pe loc energie, pentru a începe ziua în forţă. Dacă adăugaţi puţină scorţişoară, contribuiţi la stabilizarea glicemiei, pentru a ţine poftele la distanţă şi a accelera pierderea în greutate.

2 caise, fără sâmburi • 2 portocale, fără coajă • 1 lămâie, fără coajă • 60 g de tofu moale • cuburi de gheaţă, pentru servire (facultativ) • ½ de linguriţă de scorţişoară, pentru servire

Se storc toate fructele, apoi se toarnă sucul şi tofu într-un blender; se amestecă până se omogenizează. Se pune deasupra gheaţă, dacă preferaţi, şi se presară scorţişoară.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Caisele sunt bogate în **vitamina C şi betacaroten**, care protejează **de problemele oculare şi de cancer** şi neutralizează radicalii liberi dăunători. Ele sunt bogate în **fibre solubile** şi, aşadar, ajută la **reducerea nivelului de colesterol** şi la **eliminarea toxinelor**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 166 kcal • proteine – 8,8 g • carbohidraţi – 27,9 g (din care 26,3 g zaharuri) • grăsimi – 3,1 g*

Băutură cu morcov >

Cremoasă şi săţioasă, această băutură cu un conţinut redus de carbohidraţi vă încarcă pe loc cu energie, pentru a putea rezista între mese.

2 morcovi • 3 caise, fără sâmburi • 1 portocală • 1 linguriţă de migdale măcinate • 125 ml/½ de cană de lapte de soia • fulgi de migdale, pentru servire

Se storc morcovii, caisele şi portocala, apoi se toarnă sucul într-un blender, împreună cu migdalele şi cu laptele de soia; se amestecă până când băutura devine omogenă şi cremoasă. Se serveşte ornată cu fulgi de migdale.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Migdalele bogate în nutrienţi conţin numeroase **proteine şi fibre**, care ajută la **stabilizarea glicemiei** şi **favorizează procesul de eliminare**. Sunt şi o sursă bună de **vitamina E (nutrient** formidabil **pentru piele)** şi de **vitamine energizante din complexul B: magneziu, fier şi zinc**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 173 kcal • proteine – 6,9 g • carbohidraţi – 26,1 g (din care 24 g zaharuri) • grăsimi – 5,3 g*

Deliciu cu clorofilă

Acest amestec de legume şi fructe verzi conţine foarte multă clorofilă detoxifiantă şi numeroase proteine, ce revigorează organismul. Are un aport caloric scăzut şi este bogat în electroliţi – molecule ionizate ce transmit foarte rapid impulsurile electrice care le permit celulelor să comunice între ele. Este un suc deosebit de revitalizant, care elimină toxinele şi reduce balonarea.

1 tulpină de ţelină • 1 pumn de frunze de spanac • 1 pumn de frunze de varză kale • 1 pumn de seminţe încolţite, de exemplu lucernă • 2 mere • ½ de castravete

Se storc toate legumele şi fructele.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Ţelina, puternic alcalină, este un **aliment detoxifiant grozav** şi **calmează digestia**. Bine cunoscută pentru efectele sale **diuretice**, ţelina prezintă un echilibru de electroliţi potasiu–sodiu ce **împiedică retenţia de apă** şi **favorizează scăderea tensiunii arteriale**. De asemenea, ţelina este **bogată în vitaminele din complexul B şi în vitamina C**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 113 kcal • proteine – 5,7 g • carbohidraţi – 19,8 g (din care 18,4 g zaharuri) • grăsimi – 1,6 g*

Băutură tip gazpacho

Gazpacho este denumirea dată unei supe de roşii din Spania care este servită rece ca gheaţa, pentru revigorare. În cazul nostru, supa devine un suc cremos, o masă completă într-un pahar. Deoarece este atât de săţios, sucul ţine sub control accesele de foame şi este un revitalizant natural atunci când nivelurile de energie scad.

1 ardei roşu, tăiat în jumătate, fără seminţe şi fără miez • 1 morcov • ¼ de ceapă roşie • 1 căţel de usturoi • 2 roşii • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc toate ingredientele, apoi se serveşte sucul cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Ceapa este bogată în **sulf**, care sprijină **funcţia hepatică** şi contribuie la eliminarea toxinelor. Ea conţine alicină şi alte **antibiotice naturale puternice**, care **combat infecţiile** (inclusiv paraziţii ce afectează sănătatea digestivă). Mai ales ceapa roşie este bogată în **chercetină**, care prezintă **calităţi antiinflamatorii şi de apărare**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 91 kcal • proteine – 2,9 g • carbohidraţi – 18,3 g (din care 17,1 g zaharuri) • grăsimi – 1,2 g*

Delicatesă cu pătrunjel >

Dacă vă simţiţi puţin balonaţi, aţi făcut excese sau aveţi nevoie de o detoxifiere rapidă de primăvară, încercaţi această minune verde. Pătrunjelul este un diuretic eficient, care ajută la uşurarea retenţiei de lichide, în vreme ce mărul este un detoxifiant excelent – iar împreună, au efecte de-a dreptul miraculoase. Frunzele de spanac vă vor oferi mai multă energie.

1 pumn de pătrunjel • 150 g de frunze de spanac tânăr • ½ de castravete • 2 mere • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc toate ingredientele, apoi se serveşte sucul cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Spanacul este **plin de fier, vitamina C şi acid folic**, care menţin **sănătatea celulelor sangvine**, lucru care îl face să **combată perfect oboseala**. De asemenea, este bogat în **clorofilă**, substanţă care, alături de fibrele din acest suc, **purifică şi detoxifică** în mod eficient.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 117 kcal • proteine – 5,9 g • carbohidraţi – 20,6 g (din care 19,3 g zaharuri) • grăsimi – 1,5 g*

Suc de mango împotriva toxinelor

Această băutură hrănitoare şi detoxifiantă revigorează şi purifică. Fructul de mango are numeroase proprietăţi de detoxifiere, care vin în sprijinul planului de slăbire. O linguriţă de seminţe de in va contribui la stabilizarea glicemiei şi va spori conţinutul de fibre, pentru a accelera detoxifierea.

1 măr • ½ de castravete • 2 tulpini de ţelină • ½ de mango, fără coajă, fără sâmbure şi tocat • ½ de linguriţă de seminţe de in măcinate

Se storc mărul, castravetele şi ţelina. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu fructul de mango şi seminţele de in, şi se amestecă până se omogenizează.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Fructul de mango este bogat în **fibre solubile**, care **reduc nivelul colesterolului**, dar şi în **fibre insolubile**, care **facilitează procesul de eliminare**. Bogat în **vitaminele A, C şi E**, care sunt **antioxidante**, fructul de mango **protejează împotriva oxidării** şi **ajută ficatul** în ceea ce priveşte neutralizarea şi **eliminarea toxinelor** din organism.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 109 kcal • proteine – 2,7 g • carbohidraţi – 22,2 g (din care 19,9 g zaharuri) • grăsimi – 1,7 g*

Întăritor cald de fructe

Acest suc care încălzeşte este un energizant săţios. Fructele de pădure conferă un plus de fibre, pentru a sprijini sănătatea digestivă, şi conţin numeroşi antioxidanţi ce menţin starea generală de sănătate. Aţi putea încerca acest suc ca o alternativă delicioasă şi sănătoasă la vinul fiert şi de sărbători.

200 g de struguri negri fără sâmburi • 2 prune roşii • 1 cm de rădăcină de ghimbir, fără coajă • ½ de linguriţă de miere de Manuka sau nectar de agave • 40 g de fructe de pădure diverse • ¼ de linguriţă de scorţişoară • 1 anason stelat • 2 cuişoare • ½ de beţigaş de scorţişoară şi încă 1 beţigaş pentru ornat

Se storc strugurii, prunele şi ghimbirul. Se toarnă sucul, mierea, fructele de pădure şi scorţişoara măcinată într-un blender şi se amestecă până se omogenizează. Se pune sucul obţinut într-o cratiţă, se adaugă mirodeniile şi se încălzeşte uşor, fără a se fierbe. Se strecoară şi se serveşte cald, cu un beţigaş de scorţişoară pentru a amesteca.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Strugurii au un conţinut ridicat de apă, care îi face să fie utili în **combaterea constipaţiei** şi **detoxifierea intestinelor**. Strugurii negri sunt de asemenea plini de **flavonoide**, care sunt **antiinflamatoare** şi **protejează de bolile cardiace şi de cancer.***

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 165 kcal • proteine – 1,5 g • carbohidraţi – 41,8 g (din care 39,8 g zaharuri) • grăsimi – 0,4 g*

< Detoxifiant cu castravete

Castravetele are un conţinut ridicat de apă şi un aport caloric scăzut, ceea ce îl face să fie un ingredient-cheie în orice suc pentru slăbire. Grepfrutul conferă acestui suc un gust dulceag şi conţine acid citric, care este un excelent adjuvant digestiv. O lingură de seminţe de floarea-soarelui sporeşte conţinutul de proteine şi nivelul grăsimilor esenţiale, pentru a stimula metabolismul.

1 grepfrut alb, fără coajă • 1 castravete • 2 tulpini de ţelină • 3 frunze de salată verde şi încă una pentru ornat • 2 linguriţe de seminţe de floarea-soarelui • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc fructele şi legumele. Se toarnă sucul şi seminţele de floarea-soarelui într-un blender şi se amestecă până se omogenizează. Se serveşte sucul cu gheaţă, ornat cu o frunză de salată verde.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Castravetele conţine **sulf şi siliciu** – minerale ce **sprijină funcţia renală şi hepatică**, facilitând procesul de eliminare şi combătând retenţia de lichide. De asemenea, este bogat în **potasiu**, care ajută la menţinerea unui **echilibru sănătos al lichidelor**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 136 kcal • proteine – 5,4 g • carbohidraţi – 17,1 g (din care 15 g zaharuri) • grăsimi – 5,3 g*

Fenicul dulce >

Acest suc are un gust aparte, dulce, de anason. Esenţiale pentru programul dumneavoastră de slăbit, ingredientele din acest suc oferă flavonoide, despre care s-a dovedit că elimină grăsimea de la nivelul abdomenului, îmbunătăţind profilul metabolic al organismului.

1 bulb de fenicul • 2 tulpini de ţelină • 2 mere • 1 pumn de pătrunjel • 1 linguriţă de tărâţe de psyllium

Se storc legumele, fructele şi verdeaţa. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu tărâţele de psyllium, şi se amestecă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Fenicului este un bine cunoscut **adjuvant digestiv**, deoarece este bogat în **potasiu şi fibre**, accelerând astfel procesul de eliminare şi **reducând retenţia de lichide**. De asemenea, **îmbunătăţeşte digestia grăsimilor**, stimulând vezica biliară şi favorizând producerea bilei. Sucul conţine flavonoide, care sunt **antioxidanţi protectori**, chercetină şi rutină, precum şi **glucozinolaţi ce apără ficatul** (în pătrunjel).*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 93 kcal • proteine – 2,8 g • carbohidraţi – 20,1 g (din care 19,6 g zaharuri) • grăsimi – 0,7 g*

< Suc vindecător de cireşe

Acesta este un suc grozav pentru accelerarea procesului de eliminare. Cireşele sunt bogate în potasiu şi sărace în sodiu, astfel încât ţin sub control nivelul lichidelor din corp, în vreme ce ţelina este un diuretic eficient, care ajută la eliminarea reziduurilor şi combate retenţia lichidelor. Iaurtul natural este o sursă grozavă de proteine şi ajută organismul să ardă grăsimile, menţinând totodată masa musculară, pentru a vă ajuta să arătaţi mai supli.

115 g de cireşe, fără sâmburi • 1 lămâie • 2 tulpini de ţelină • 4 linguri de iaurt natural degresat

Se storc cireşele, merele, lămâia şi ţelina, apoi se toarnă sucul într-un blender, împreună cu iaurtul, şi se amestecă până se omogenizează.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Iaurtul natural conţine **bacterii benefice** care contribuie la **menţinerea echilibrului acid-alcalin** din corp şi contribuie la **întărirea imunităţii şi la uşurarea digestiei**. O sursă bună de **triptofan** (precursorul hormonului fericirii, serotonina), iaurtul natural vă poate **binedispune**, pentru a vă **menţine motivaţia** pe parcursul „Săptămânii sucurilor".*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 110 kcal • proteine – 5 g • carbohidraţi – 21,4 g (din care 20,4 g zaharuri) • grăsimi – 1 g*

< Suc rubiniu

Dulce, cu un gust uşor acrişor, acest suc de culoare rubinie abundă în antioxidanţi protectori şi vitamina C, dar şi de substanţe chimice care combat microbii, fiind liniştitor pentru tubul digestiv. Serviţi-l cu gheaţă, dacă doriţi o băutură răcoritoare, sau transformaţi-l într-o băutură de iarnă, încălzindu-l uşor cu scorţişoară, anason stelat sau cuişoare.

175 g de merişoare proaspete sau congelate şi câteva în plus, pentru ornat • 1 portocală, fără coajă • 250 g de căpşune • 1 linguriţă de suc de aloe vera • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc fructele, apoi se adaugă sucul de aloe vera. Se serveşte sucul cu gheaţă, ornat cu două sau trei merişoare întregi.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Merişoarele conţin **o mulţime de antioxidanţi** ce favorizează starea de sănătate şi **combat oxidarea**. Bogate în **proantocianidine**, ajută la menţinerea **sănătăţii tractului urinar**. De asemenea, împiedică agenţii patogeni dăunători, precum* Helicobacter pylori, *să provoace probleme gastrointestinale.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 138 kcal • proteine – 4 g • carbohidraţi – 31,1 g (din care 30,6 g zaharuri) • grăsimi – 0,5 g*

Suc uşor de litchi

Hrănitor şi revigorant, sucul conţine ţelină, cu un aport caloric scăzut, care combate retenţia de lichide şi balonarea, şi fructe de pădure, folosite pentru calităţile lor hidratante, diuretice şi digestive. Fructul de guava sporeşte cantitatea de vitamina C şi conferă o textură cremoasă.

1 fruct de guava • 2 tulpini ţelină • 1 pară • 10 litchi, decorticate, fără sâmburi • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc fructul de guava, ţelina şi para. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu fructele de litchi, şi se amestecă până se omogenizează. Se serveşte cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Fructele de litchi oferă multă **vitamina C şi antioxidanţi protectori**, mai ales flavonoide, ce **întăresc imunitatea şi sistemul circulator**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 129 kcal • proteine – 2,4 g • carbohidraţi – 30,6 g (din care 30,3 g zaharuri) • grăsimi – 0,6 g*

Suc răcoritor de lămâie

Diluaţi-l cu apă fierbinte pentru mai multă energie dimineaţa sau cu apă minerală carbogazoasă, pentru o băutură răcoritoare într-o zi caldă. Întăritor digestiv eficient, ghimbirul dă o uşoară notă de iuţeală. Este grozav dacă simţiţi vreodată nevoia de a potoli greaţa sau de a vă linişti stomacul.

3 mere • 1 lămâie, fără coajă • 2,5 cm rădăcină ghimbir, fără coajă • apă minerală carbogazoasă sau apă fierbinte

Se storc toate ingredientele, apoi se diluează cu apă după gust, pentru servire.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Merele conţin fibre solubile, **pectină**, care **se ataşează de toxine** pentru a contribui la eliminarea lor din organism. Fibrele mai pot încuraja şi proliferarea **bacteriilor sănătoase** din intestine, **stabilizează glicemia** şi **reduc nivelul colesterolului**. Sucul de mere proaspăt stors conţine şi **acid malic**, folosit de celule pentru **a produce energie**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 100 kcal • proteine – 1 g • carbohidraţi – 25 g (din care 24,4 g zaharuri) • grăsimi – 0,2 g*

Legume şi fructe verzi cu mentă >

Acest suc răcoritor conţine mentă, un adjuvant digestiv excelent care ajută la reglarea hiperacidităţii şi ameliorează funcţionarea intestinelor, precum şi lămâie şi măr, care sunt fructe detoxifiante bine cunoscute ce stimulează eliminarea reziduurilor şi descompunerea grăsimilor.

2 fructe de kiwi, fără coajă • 1 măr • ½ de castravete • ½ de lămâie, fără coajă • 1 mână de frunze de spanac • 3 frunze de mentă şi încă un fir pentru ornat • cuburi de gheaţă pentru servire

Se storc toate ingredientele şi se serveşte sucul cu gheaţă, ornat cu un fir de mentă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Fructele de kiwi sunt bogate în fibre, pentru **controlul glicemiei**, şi în enzima numită actinidină, care **ajută organismul să digere proteinele**. Plin de **vitaminele A, C şi E**, care sunt **antioxidanţi**, şi de **betacaroten**, fructul de kiwi **hrăneşte sistemul imunitar** şi ajută corpul **să facă faţă stresului**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 125 kcal • proteine – 4,6 g • carbohidraţi – 24,6 g (din care 22,6 g zaharuri) • grăsimi – 1,3 g*

< Tonic împotriva stresului

Acest suc este un excelent întăritor calmant, reprezentând astfel alegerea perfectă dacă vă simţiţi agitat sau stresat – încercaţi să-l savuraţi seara, pentru a vă relaxa şi a vă destinde înainte de culcare. Iaurtul de soia din acest suc întăritor vă oferă proteine, pentru a vă stabiliza glicemia.

125 g de căpşune • 1 pară • 1 măr • ½ de linguriţă de pastă de susan • 1 linguriţă de germeni de grâu • 2 linguri de iaurt de soia • 80 ml de lapte de soia • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc fructele, apoi se toarnă într-un blender, împreună cu ingredientele rămase, şi se amestecă până se omogenizează. Se serveşte cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Iaurtul de soia conţine **bacterii benefice**, care ajută la menţinerea unei **acidităţi corecte în intestine**, precum şi **fibre alimentare care favorizează digestia**. De asemenea, este bogat în **vitaminele din complexul B**, care sunt nutrienţi esenţiali pentru **buna funcţionare a glandelor suprarenale** (responsabile de producerea adrenalinei, hormonul stresului), şi în **izoflavone**, compuşi care **protejează de anumite tipuri de cancer**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 225 kcal • proteine – 8 g • carbohidraţi – 38,5 g (din care 35,2 g zaharuri) • grăsimi – 5,3 g*

Fantezie cu zmeură

Plin de fructe, detoxifiant şi energizant, acest suc este perfect dacă aveţi nevoie de vitalitate. Toate fructele sunt bogate în fibre solubile, inclusiv pectină, pentru a vă ţine pofta de mâncare sub control în timpul stimulării procesului de eliminare. Seminţele de cânepă conferă o textură cremoasă şi sunt pline de grăsimi esenţiale, care accelerează metabolismul.

1 măr • 1 grepfrut roz, fără coajă • 250 g de zmeură • 1 lingură de seminţe decorticate de cânepă

Se storc mărul şi grepfrutul. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu zmeura şi cu seminţele de cânepă, şi se amestecă până când sucul capătă o consistenţă cremoasă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Toate fructele de pădure sunt bogate în vitamine şi antioxidanţi, însă zmeura este bogată şi în **acid elagic**, care este cunoscut pentru **proprietăţile sale anticancerigene**. Grepfrutul roz, asemenea celorlalte soiuri de grepfrut, este bogat în **antioxidanţi** şi **îmbunătăţeşte funcţia hepatică şi circulaţia sângelui**. Seminţele de cânepă sunt deosebit de bogate în **calciu şi magneziu**, care sunt minerale esenţiale pentru **sănătatea oaselor**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 114 kcal • proteine – 5 g • carbohidraţi – 16 g (din care 15,1 g zaharuri) • grăsimi – 3,9 g*

Suc picant de roşii

Sărac în carbohidraţi, pe care organismul îi transformă în zaharuri, acest suc este perfect pentru stabilizarea nivelului de energie şi prevenirea oscilaţiilor glicemiei. Conţinutul ridicat de apă şi potasiu al sucului îl face ideal pentru detoxifierea organismului, sprijinind astfel procesul de pierdere în greutate.

4 roşii • 2 tulpini de ţelină • ½ de castravete • un vârf de praf de ardei iute • o picătură de sos Tabasco

Se storc legumele, apoi se asezonează sucul cu praf de ardei iute şi sos Tabasco, după gust.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Praful de ardei iute şi capsaicina din sosul Tabasco **stimulează circulaţia**, accelerând metabolismul organismului şi **grăbind detoxifierea şi eliminarea**. Sucul este bogat în **betacaroten** protector, **vitamina C şi zinc**, care contribuie la **întărirea sistemului imunitar**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 70 kcal • proteine – 3,4 g • carbohidraţi – 11,5 g (din care 10,7 g zaharuri) • grăsimi – 1,4 g*

CAPITOLUL 3

Sucuri pentru toată viața

Dacă aţi trecut cu brio de „Explozia sucurilor de weekend" şi de „Săptămâna sucurilor", iar acum vreţi câteva reţete de sucuri pentru a rămâne supli pe termen lung, sucurile şi băuturile sănătoase din planul „Sucuri pentru toată viaţa" vi se potrivesc de minune. Fiecare suc este uşor de preparat, pentru a putea fi inclus chiar şi în cele mai încărcate agende. Sucurile oferă vitamine, minerale, enzime şi substanţe fitochimice esenţiale, care aduc o îmbunătăţire majoră a stării de sănătate şi menţin funcţionarea metabolismului la un nivel optim, pentru a împiedica creşterea în greutate şi a vă ajuta să slăbiţi treptat şi să rămâneţi supli pe termen lung. Dacă doriţi să fiţi supli, să vă simţiţi grozav şi să mâncaţi sănătos, beţi zilnic unul dintre aceste sucuri, care vă va ajuta să vă atingeţi scopurile. Pregătiţi-vă organismul pentru ziua de dinainte cu un cocteil cu ceai verde sau staţi departe de cutia cu biscuiţi bând un lassi cremos şi săţios cu mandarine şi mango.

< băutură răcoritoare cu pepene galben, pagina 91

Planul „Sucuri pentru toată viaţa"

Aş dori să vă fie cât mai uşor să rămâneţi supli; iată de ce planul „Sucuri pentru toată viaţa" nu este rigid sau greu de realizat, scopul său fiind acela de a deveni o parte a vieţii de zi cu zi.

Pentru ca starea optimă de sănătate pe termen lung să fie uşor de realizat, atunci când urmaţi planul „Sucuri pentru toată viaţa", încercaţi să respectaţi principiile expuse în capitolele „Explozia sucurilor de weekend" şi „Săptămâna sucurilor" (vezi pp. 22 şi 46–47) măcar 80%. Câtă vreme consumaţi aceste sucuri, puteţi mânca produse lactate sau carne roşie şi puteţi bea alcool sau băuturi ce conţin cofeină – însă nu în fiecare zi.

Alegerea sucurilor. Planul „Sucuri pentru toată viaţa" presupune includerea unui suc sau a unei băuturi proaspăt stoarse în fiecare zi. Încercaţi ca pe parcursul fiecărei zile să beţi sucuri de diferite culori. Poate că preferaţi sucurile roşii sau portocalii, însă aveţi grijă să consumaţi şi câteva verzi, deoarece favorizează funcţia de detoxifiere a ficatului (ceea ce contribuie la combaterea celulitei şi a grăsimii).

Dacă aveţi anumite obiective în ceea ce priveşte sănătatea, puteţi include şi sucuri din capitolele „Sucuri pentru frumuseţe", „Sucuri pentru energie" şi „Sucuri pentru imunitate".

Începerea programului. Ca să vă ajut să începeţi propriul plan „Sucuri pentru toată viaţa", am conceput o schemă pentru două zile pe care să o urmaţi. Aceasta vă arată că nu trebuie să faceţi decât câteva modificări simple în regimul alimentar şi în programul de lucru, cu doar un suc pe zi. Nu uitaţi să includeţi un tratament de detoxifiere (vezi p. 14) o dată la două săptămâni. Urmaţi şi un program regulat de exerciţii fizice. De două ori pe săptămână, timp de 30 de minute, faceţi un antrenament de rezistenţă sau ridicaţi greutăţi; iar de trei–patru ori pe săptămână, urmaţi un program de 30 de minute de exerciţii cardiovasculare.

Sucuri pentru toată viaţa: plan pe două zile

Prima zi

La trezire. O cană de apă fierbinte cu sucul de la ½ de lămâie.

Micul dejun. Shake cremos cu cacao şi nuci **(p. 85)**

Mijlocul dimineţii. 1 piersică; 1 pumn de migdale.

Prânz. Salată cu piept de pui la grătar. Se serveşte cu 1 pumn de frunze amestecate cu 2 anghinare marinate tocate, 1 pumn măsline negre, 2 roşii cherry şi ½ ardei roşu tocat. Se serveşte cu un dressing din suc de lămâie, un strop de ulei de susan şi sos de soia.

Mijlocul după-amiezii. Morcov, tulpină de ţelină, 125 g brânză de vaci, 2 turte de ovăz.

Cina. Creveţi cu curry: se toacă ½ de ceapă roşie, apoi se sotează cu 1 linguriţă pastă de curry şi un căţel de usturoi tocat. Se taie cubuleţe ½ de cartof dulce, se taie cuburi 1 morcov şi se adaugă 250 ml/1 cană lapte de cocos; se fierbe la foc mic 10 minute. Se adaugă 1 pumn de fasole verde, 100 g creveţi fierţi şi 200 g roşii tocate din conservă. Se dă în clocot, apoi se fierbe la foc mic 5 minute. Se serveşte cu ½ cană de orez basmati brun, fiert. Un castron de fructe de pădure şi 3 linguri iaurt natural degresat.

Ziua a doua

La trezire. Ceai verde.

Micul dejun. Se fierb la foc mic 2 linguri terci de ovăz în 55 ml de apă, până se înmoaie. Se adaugă un vârf de scorţişoară, 1 pumn de afine şi 2 linguri amestec de seminţe. Se pun deasupra 2 linguri iaurt natural degresat.

Mijlocul dimineţii. Energizant cu goji **(p. 86)**

Prânzul. Supă de linte cu curry **(p. 48)**, cu salată din ½ bulb feliat de fenicul, 1 măr ras, 1 pumn de nuci şi 1 pumn de năsturel, rucola sau fetică. Pentru dressing: 1 lingură suc portocale şi 1 linguriţă ulei de măsline.

Mijlocul după-amiezii. 2 biscuiţi de secară unşi cu unt de migdale.

Cina. Somon la cuptor: se taie cubuleţe ½ de dovleac de plăcintă. Se lasă la cuptor 15 minute cu ½ ceapă roşie tăiată în jumătate şi ½ ardei gras roşu. Se adaugă 1 pumn sparanghel; se aşază deasupra 1 file de somon şi se toarnă ulei măsline şi suc de lămâie. Se lasă la cuptor 10 minute, până se pătrunde somonul. ¼ de pepene galben.

< Shake cremos cu cacao şi nuci

Această băutură cu un gust delicios este bogată în nutrienţi, care vă menţin energia pe parcursul zilei, şi este un înlocuitor perfect pentru micul dejun. Nucile îi dau un conţinut bogat de proteine, care echilibrează nivelul glicemiei şi menţin agerimea minţii şi concentrarea.

200 ml/1 cană de lapte de migdale • 1 lingură de seminţe crude sau praf de cacao • ½ de banană mică, fără coajă • ½ de linguriţă de esenţă de vanilie • 1 linguriţă de nectar de agave • un vârf de scorţişoară, pentru servire

Se amestecă toate ingredientele într-un blender, până ce sucul devine omogen şi cremos. Se serveşte presărat cu scorţişoară.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

Cacaua crudă nu este procesată sau încălzită, astfel încât conţine mult mai mulţi ***antioxidanţi*** *decât cacaua procesată, ba chiar mai mulţi decât majoritatea fructelor şi legumelor. Este bogată îndeosebi în* ***magneziu*** *(de care aveţi nevoie pentru* ***funcţionarea şi destinderea muşchilor****) şi* ***arginină****, un aminoacid care ajută la* ***menţinerea masei musculare****. De asemenea, este plină de* ***triptofan şi feniletilamină****, doi* ***aminoacizi*** *care* ***asigură starea de bună dispoziţie****.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 181 kcal • proteine – 3,8 g • carbohidraţi – 28 g (din care 11,6 g zaharuri) • grăsimi – 9,2 g*

Energizant cu goji

Acest suc este o combinaţie perfectă între un revigorant rapid şi un energizant de durată. Băutură cremoasă, fără lapte, este plină de antioxidanţi, vitamine din complexul B şi proteine, care combat oboseala. Serviţi-l ca mic dejun rapid sau ca gustare de la mijlocul dimineţii.

15 g de fructe goji • 1 portocală, fără coajă • ½ de kaki • ½ de lingură de migdale • 40 g de zmeură • ½ de banană mică

Se înmoaie fructele goji în 170 ml de apă şi se lasă 15 minute. Se stoarce portocala. Se toarnă sucul şi ingredientele rămase, inclusiv lichidul în care s-au înmuiat fructele goji, într-un blender şi se amestecă până se omogenizează.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Fructele goji conţin **toţi aminoacizii esenţiali** (cei pe care trebuie să-i preluăm din alimentaţie), precum şi numeroase microminerale, printre care **zinc, fier, calciu şi seleniu** pentru **sănătatea imunitară şi producerea de energie**. Fructele goji conţin **mai mult betacaroten** decât aceeaşi cantitate de **morcovi**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 210 kcal • proteine – 6,3 g • carbohidraţi – 41,6 g (din care 25,2 g zaharuri) • grăsimi – 4,6 g*

Cocteil cu ceai verde

Deosebit de detoxifiant şi de protector, acest suc vă va ţine organismul în priză pe tot parcursul zilei şi va accelera eliminarea toxinelor. Consumul de ceai verde s-a dovedit că stimulează metabolismul şi abilitatea corpului de a arde grăsimile – asta înseamnă că, la nivelul abdomenului, se va depozita mai puţină grăsime. Este delicios, indiferent dacă este băut cald sau rece.

3 mere • 1 lămâie, fără coajă • 1 cm de rădăcină de ghimbir, fără coajă • 150 ml de ceai verde, cald sau rece

Se storc merele, lămâia şi ghimbirul. Se amestecă sucul cu ceaiul verde.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Ceaiul verde conţine **antioxidanţi ce întăresc starea de sănătate**, inclusiv flavonoide şi catehine, care contribuie la **menţinerea sănătăţii inimii** şi **protejează împotriva cancerului**. Conţinutul său de taninuri este **benefic în cazul tulburărilor digestive**, în vreme ce teanina din ceaiul verde **reduce stresul şi stimulează concentrarea**. Ghimbirul din acest suc **îmbunătăţeşte circulaţia** şi sănătatea digestivă.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 101 kcal • proteine – 1,3 g • carbohidraţi – 24,7 g (din care 23,5 g zaharuri) • grăsimi – 0,3 g*

Shake cu afine şi acai >

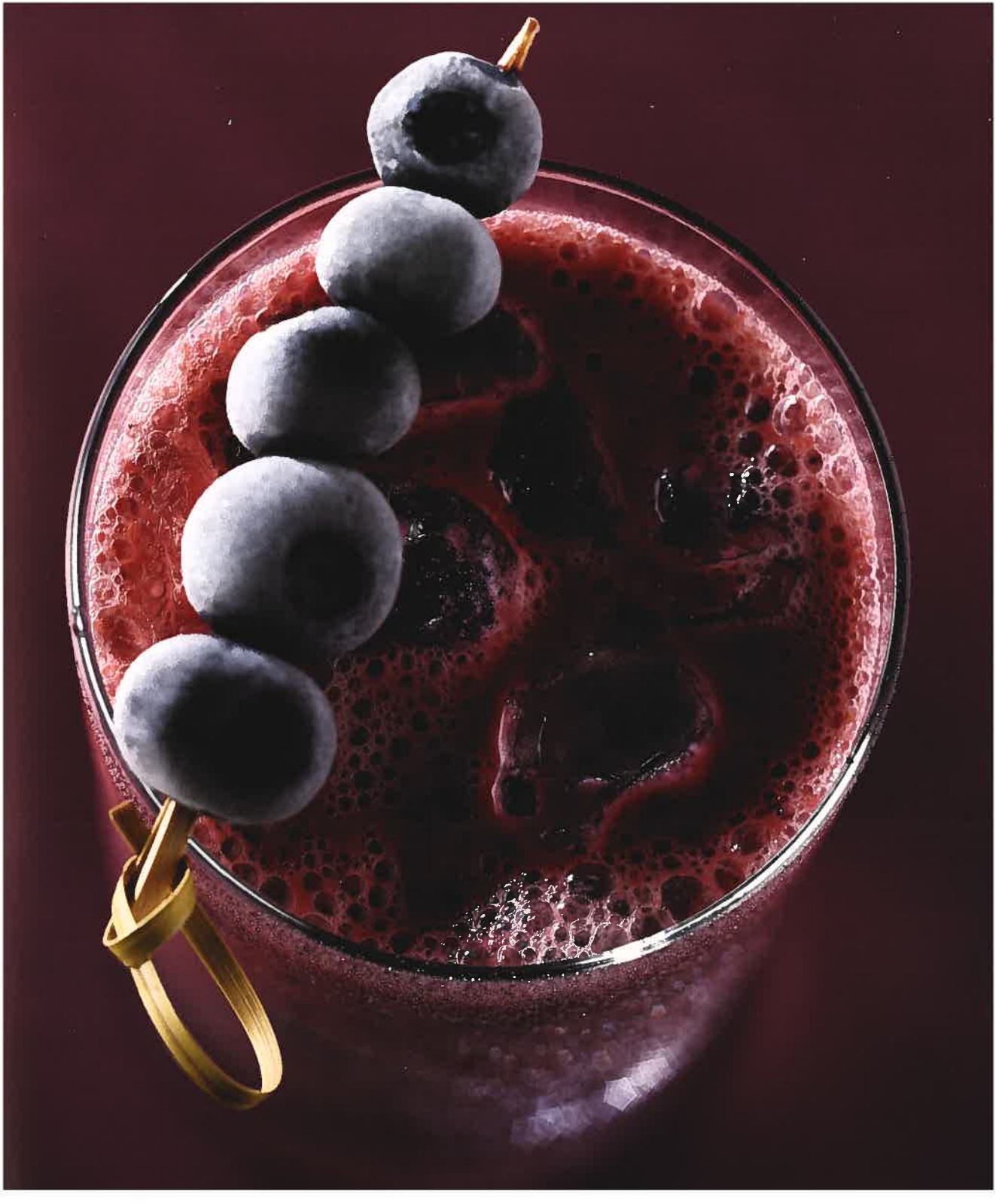
Pentru a slăbi în mod eficient, acest shake are toate calităţile.
Plin de antioxidanţi puternici, inclusiv antocianidine, ajută sistemele enzimatice ale ficatului în vederea eliminării toxinelor şi a reziduurilor din organism. Bogat în fibre solubile, cum este pectina, şi iaurt probiotic, sucul ţine de foame şi stabilizează nivelul glicemiei, sporind energia şi inhibând poftele. Pectina contribuie şi la absorbţia toxinelor din tubul digestiv, transformând acest shake într-un detoxifiant de valoare. Întrucât are un aport caloric scăzut, dar este sătioasă, această băutură este un înlocuitor excelent pentru o masă, dacă doriţi să slăbiţi.

100 g de afine şi 4–5 pentru ornat • 50 g de zmeură • 60 ml/¼ de cană de suc de acai sau de rodie • 4 linguri de iaurt natural degresat • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se amestecă toate ingredientele într-un blender, până se omogenizează.
Sucul se serveşte în pahare înalte, cu gheaţă, ornate cu 4 sau 5 afine întregi.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Afinele conţin **pterostilbenă şi pectină**, despre care se crede că **reduc** nivelul **colesterolului din sânge, purifică organismul** şi **ajută la eliminarea toxinelor**, întărind totodată pereţii vaselor capilare – sunt **grozave pentru combaterea celulitei şi a depozitelor de grăsime**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 93 kcal • proteine – 3,8 g • carbohidraţi – 17,9 g (din care 17,9 g zaharuri) • grăsimi – 0,8 g*



< Cremă de piersici

Migdalele bogate în proteine şi bananele dau o consistenţă cremoasă, săracă în grăsimi şi calorii, pentru un mic dejun hrănitor şi rapid.

1 piersică coaptă şi încă una pentru ornat • ½ de banană • ½ de linguriţă de esenţă de vanilie • 1 lingură de unt de migdale • ½ de linguriţă de nectar de agave • un praf de scorţişoară • un vârf de cuţit de mirodenii • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se pun toate ingredientele într-un blender, cu 125 ml/½ de cană de apă, şi se amestecă până se omogenizează. Se serveşte sucul cu gheaţă, ornat cu o felie de piersică.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Piersicile sunt bogate în **flavonoide, licopină, betacaroten şi vitamina C**, pentru stimularea imunităţii şi **regenerarea celulelor**. Ele conţin, de asemenea, **acid folic şi vitamine din complexul B**, care **contribuie la revitalizarea organismului**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 169 kcal • proteine – 4,8 g • carbohidraţi – 20,8 g (din care 17,8 g zaharuri) • grăsimi – 8 g*

Băutură răcoritoare cu pepene galben

Dulce şi răcoritoare, cu o tentă acrişoară, este o băutură uşoară, săracă în calorii, care va contribui la menţinerea regimului dumneavoastră pe făgaşul cel bun.

200 g de pepene galben, fără coajă • 1 lămâie verde, fără coajă • 2 frunze de mentă • 1 pară şi încă un sfert de pară pentru ornat • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc toate ingredientele, apoi se serveşte sucul cu gheaţă şi se ornează cu un sfert de pară.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Pepenele galben, cu pulpa sa portocalie, este o sursă excelentă de **betacaroten şi vitamina C** – nutrienţi puternici ce ajută la **menţinerea sănătăţii pielii şi la protejarea corpului de radicalii liberi dăunători**. Sursă bogată de **potasiu**, pepenele galben contribuie la **reglarea tensiunii arteriale** şi la menţinerea unui **echilibru sănătos al lichidelor**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 112 kcal • proteine – 1,9 g • carbohidraţi – 26,6 g (din care 25,2 g zaharuri) • grăsimi – 0,4 g*

Explozie de caroten

Dacă aveţi nevoie de un impuls de energie pe parcursul zilei, savuraţi acest senzaţional suc cremos, bogat în vitamina C şi caroten, ce revigorează. Untul de arahide oferă o doză bună de proteine şi grăsimi.

½ de cartof dulce mic • 200 g de pepene galben, fără coajă • 2 morcovi • 1 linguriţă de unt moale de arahide, nesărat şi fără zahăr

Se storc cartoful dulce, pepenele galben şi morcovii. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu untul de arahide; se amestecă până când sucul capătă o consistenţă cremoasă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

Untul de arahide are o valoare nutriţională foarte mare – este bogat în antioxidanţi, inclusiv ***resveratrol şi vitamina E****, dar şi în* ***nutrienţi benefici pentru inimă****, precum acidul folic şi grăsimile mononesaturate. Pepenele galben şi morcovii sunt două dintre* ***sursele principale de betacaroten*** *pe care organismul îl transformă în vitamina A şi esenţial pentru un* ***sistem imunitar sănătos****.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 239 kcal • proteine – 5,1 g • carbohidraţi – 47,6 g (din care 22,2 g zaharuri) • grăsimi – 4,5 g*

Legume şi fructe superverzi >

Clorofila şi proteinele din acest suc uşor şi revigorant sunt hrănitoare şi ajută la purificarea corpului şi la optimizarea funcţiei hepatice.

1 pumn de frunze de varză kale • 1 pumn de frunze de spanac • 2 pere • 1 lămâie, fără coajă • 150 ml de apă de cocos • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc legumele şi fructele, apoi se adaugă apa de cocos, se amestecă şi se serveşte cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

Apa de cocos este adesea numită „lichidul vieţii" şi conţine o ***proporţie echilibrată de electroliţi****, adică potasiu, calciu, magneziu şi sodiu, care ajută organismul să menţină un* ***echilibru corect al lichidelor****. Incredibil de revigorantă, este* ***băutura izotonică perfectă*** *pentru rehidratare după o şedinţă de exerciţii fizice.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 176 kcal • proteine – 3,7 g • carbohidraţi – 38,7 g (din care 30,5 g zaharuri) • grăsimi – 1,4 g*

Suc pentru imunitate

Dacă vă simţiţi lipsiţi de energie, beţi rapid acest suc delicios, pentru a ţine microbii la distanţă, prevenind în acelaşi timp poftele şi susţinând sănătatea digestivă. Băutura este bogată în vitamina C şi antioxidanţi protectori, precum şi în bacterii „bune" (din iaurt), care întăresc sistemul imunitar. Delicios şi dens, acest suc poate fi o gustare energizantă foarte rapidă atunci când timpul vă presează.

½ de linguriţă de germeni de grâu • ½ de linguriţă de terci de ovăz • 3 jumătăţi de nuci pecan • 115 g de căpşune • ½ de banană • 125 ml/½ de cană de suc de portocale • 4 linguri de iaurt natural degresat

Se pun germenii de grâu, ovăzul şi nucile într-o tigaie mare neaderentă. Se lasă la foc mediu, amestecând din când în când până se rumenesc uşor. Se lasă la răcit. Se pun celelalte ingrediente şi jumătate din amestecul rumenit de ovăz într-un blender şi se amestecă până ce sucul devine omogen şi cremos. Se toarnă într-un pahar şi se adaugă deasupra restul amestecului cu ovăz.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Germenii de grâu sunt o sursă deosebit de concentrată de nutrienţi, inclusiv **proteine, vitamine din complexul B, vitamina E**, şi minerale: **zinc, seleniu şi magneziu**. De asemenea, sunt o sursă grozavă de **fibre**. Ovăzul şi nucile oferă foarte mult zinc, care este un nutrient esenţial pentru un **sistem imunitar sănătos**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 247 kcal • proteine – 7,5 g • carbohidraţi – 32,6 g (din care 24,3 g zaharuri) • grăsimi – 10,4 g*

Desert cu avocado

Fructul de avocado poate părea un ingredient ciudat pentru un suc, însă conferă o textură cremoasă şi se combină bine cu fructele ce au un gust mai puternic. Această băutură va menţine un nivel bun al energiei pe parcursul zilei şi, întrucât fructul de avocado contribuie la încetinirea fluxului de glucoză în celule, este o băutură grozavă pentru a ţine accesele de foame la distanţă.

150 g de ananas • ½ de lămâie verde, fără coajă • ½ de fruct copt de avocado, fără coajă şi fără sâmbure • ½ de fruct copt de mango, fără coajă şi fără sâmbure • 2 linguriţe de seminţe decorticate de cânepă • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc ananasul şi lămâia verde. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase şi cu 100 ml/½ de cană de apă, apoi se amestecă până se omogenizează. Se mai adaugă puţină apă dacă amestecul este prea dens. Se serveşte cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Fructele de avocado se numără printre cele mai hrănitoare fructe disponibile. Sunt bogate în **grăsimi sănătoase** şi pline de **vitaminele A, C şi E**, care sunt **antioxidanţi ce protejează celulele**, şi de **vitaminele din complexul B, energizante, care stimulează funcţia glandelor suprarenale** în perioadele de stres.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 258 kcal • proteine – 5,3 g • carbohidraţi – 28,1 g (din care 24,8 g zaharuri) • grăsimi – 14,9 g*

< Suc energizant de rodii

Rodiile sunt pline de antioxidanţi, care, împreună cu rădăcina de maca din acest suc, dau o băutură energizantă ce vindecă şi protejează corpul. Răcoritor şi revitalizant, acest suc este perfect pentru a spori nivelul de energie şi a vă face să vă simţiţi extraordinar întreaga zi.

1 rodie cu seminţe şi pulpă • 1 măr • 75 g cireşe, fără sâmburi • 150 ml apă de cocos • 1 linguriţă praf de rădăcină de maca

Se storc rodia şi mărul. Se toarnă sucul şi ingredientele rămase într-un blender şi se amestecă până la omogenizare.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

Maca este o rădăcinoasă din Peru, (numită „ginseng peruvian"). Ajută corpul ***să-şi regăsească echilibrul în perioadele de stres*** *şi constituie o sursă minunată de vitamine, minerale (îndeosebi calciu), enzime şi proteine. Poate contribui şi la* ***reglarea hormonilor feminini****, fiind utilă în* ***combaterea sindromului premenstrual şi a simptomelor menopauzei****.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 167 kcal • proteine – 2,8 g • carbohidraţi – 39,6 g (din care 28,4 g zaharuri) • grăsimi – 0,4 g*

Cocteil de legume

Dacă sunteţi pe fugă, acest suc de legume dulce şi uşor poate fi o gustare revigorantă perfectă sau poate fi integrat într-un prânz sărac în calorii. Oferă din plin energie ce se eliberează treptat, pentru a ţine accesele de foame la distanţă.

3 roşii • 2 morcovi • 2 portocale • ¼ de castravete • 1 pumn de frunze de busuioc

Se amestecă toate ingredientele.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

Acest suc e bogat în ***fitonutrienţi****, care* ***previn bolile cronice****, cum este cancerul. Busuiocul parfumat este bine cunoscut pentru efectele sale* ***antimicrobiene*** *– uleiurile sale esenţiale* ***reduc inflamaţiile şi distrug bacteriile dăunătoare****, iar busuiocul reduce riscul de toxiinfecţie alimentară şi* ***calmează tulburările digestive****.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 158 kcal • proteine – 5,1 g • carbohidraţi – 33,9 g (din care 31,6 g zaharuri) • grăsimi – 1,2 g*

Suc de merişoare cu efect protector

Laptele de cocos din acest suc roz şi cremos este o sursă bogată de trigliceride cu catenă medie, despre care se ştie că accelerează arderea caloriilor. Asta înseamnă că favorizează mai curând producerea de energie, şi nu depozitarea ei sub formă de grăsimi. O lingură de migdale adăugată în suc oferă proteine ce vă menţin rezistenţa, precum şi grăsimi esenţiale care susţin metabolismul.

1 pară • 115 g de merişoare proaspete sau congelate • 150 ml de lapte de cocos • 1 linguriţă de migdale măcinate • 1 linguriţă de miere de Manuka

Se storc para şi merişoarele. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase, şi se amestecă până ce sucul devine omogen şi cremos.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Laptele de cocos se digeră şi se absoarbe uşor şi este un **întăritor** grozav **pentru sănătatea digestivă şi imunitară**. Este bogat în acid lauric, care are **proprietăţi antivirale şi antimicrobiene**, şi în acid caprilic, care este **antifungic**, ceea ce face ca laptele de cocos să fie un aliment **protector absolut**. Merişoarele sunt bogate în **antioxidanţi ce întăresc imunitatea** şi sunt foarte liniştitoare dacă suferiţi de o infecţie a tractului urinar. Mierea de Manuka din această băutură are proprietăţi antimicrobiene şi vă va oferi o **explozie imediată de energie** atunci când rezervele sunt scăzute.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 164 kcal • proteine – 2,4 g • carbohidraţi – 32,7 g (din care 31 g zaharuri) • grăsimi – 3,5 g*

Detoxifiant cu piersici

Această băutură de vară cu piersici este o sursă grozavă de zaharuri naturale şi fibre solubile, care stabilizează glicemia şi menţin nivelul de energie ridicat. Un pumn de seminţe sau nuci adăugate în acest suc oferă proteine şi grăsimi esenţiale, pentru a sprijini funcţia hepatică şi a accelera metabolismul, ajutându-vă astfel să slăbiţi.

2 piersici, fără sâmburi • 1 morcov • 1 portocală, fără coajă • 1 banană mică • 1 linguriţă de seminţe de floarea-soarelui

Se storc piersicile, morcovul şi portocala. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu banana şi seminţele, şi se amestecă până la omogenizare. Se adaugă puţină apă pentru diluare, dacă este necesar.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Pline de **vitamina C şi betacaroten**, piersicile ajută la **întărirea sănătăţii imunitare** şi hrănesc pielea, dându-i un aspect **luminos, strălucitor**. De asemenea, sunt bogate în **potasiu, sprijinind echilibrul lichidelor şi reglând tensiunea arterială**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 242 kcal • proteine – 6 g • carbohidraţi – 45,2 g (din care 40,4 g zaharuri) • grăsimi – 5,4 g*

Suc de morcovi, lămâie şi mirodenii

Acest suc hrănitor, bogat în antioxidanţi, este plin de zaharuri naturale care determină creşterea nivelului de energie. Se crede că ghimbirul din suc accelerează metabolismul – o veste bună pentru persoanele care vor să devină mai suple şi să intensifice arderea caloriilor.

1 lămâie, fără coajă • 1 pară • 3 morcovi • 3 tulpini de ţelină • 1 cm de rădăcină de ghimbir, fără coajă • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc toate ingredientele, se amestecă bine şi se serveşte sucul cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Adjuvant digestiv bine cunoscut, rădăcina proaspătă de ghimbir contribuie la **calmarea indigestiei şi a greţurilor. Gingerolii,** antioxidanţi puternici din ghimbir, au proprietăţi antiinflamatorii, datorită cărora **reduc durerea şi inflamaţia** şi **calmează astmul.***

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 57 kcal • proteine – 1,7 g • carbohidraţi – 11,6 g (din care 10,4 g zaharuri) • grăsimi – 0,7 g*

Fantezie tropicală >

Adăugând fructul de mango în blender (în loc să-l stoarceţi), băutura capătă mai multe fibre solubile, stimulând organismul să elimine toxinele.

2 fructe de kiwi • 100 g de ananas, fără coajă • ½ de mango, fără coajă, fără sâmbure şi tocat • 1 lingură de suc de lămâie verde

Se storc fructul de kiwi şi ananasul. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu fructul de mango şi lămâia verde, şi se amestecă până se omogenizează. Se diluează sucul cu apă, după gust.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Lămâile verzi sunt pline de **vitamina C** şi **bioflavonoide**, sprijinind funcţia hepatică şi **accelerând detoxifierea**. De asemenea, ajută la **întărirea pereţilor vaselor de sânge**, conferind **strălucire şi sănătate pielii**, şi sunt o sursă bună de **limonină**, care **combate cancerul**, şi **pectină**, ce **scade nivelul colesterolului**. Enzima numită **bromelaină** din ananas **vă va ajuta digestia.***

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 144 kcal • proteine – 2,3 g • carbohidraţi – 33,6 g (din care 31,5 g zaharuri) • grăsimi – 1 g*

< Suc de ardei gras

Dulce şi cremos, conţine şi o lingură de tahini (pastă de susan), care asigură proteine şi grăsimi esenţiale, furnizând rezistenţă şi stimulând metabolismul.

1 ardei gras roşu, tăiat în jumătate, fără seminţe şi miez, şi încă o felie pentru ornat • 2 morcovi • ½ de cartof dulce • 1 linguriţă de pastă de susan

Se storc ardeiul, morcovii şi cartoful dulce. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu pasta de susan, şi se amestecă până se omogenizează. Sucul se serveşte ornat cu o felie de ardei roşu.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Ardeii roşii sunt bogaţi în **licopină**, care **combate cancerul, betacaroten şi vitamina C**, care ajută la **combaterea infecţiilor, protejează plămânii şi sănătatea pielii**. Pasta de susan din suc oferă foarte mult **calciu şi magneziu pentru sănătatea oaselor**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 221 kcal • proteine – 4,2 g • carbohidraţi – 43,4 g (din care 18,5 g zaharuri) • grăsimi – 4,5 g*

Măr şi banană caramelizate

Are un gust nemaipomenit de zahăr caramelizat, dat de pulberea de mesquite (plantă leguminoasă din nordul Statelor Unite). Aceasta stabilizează glicemia, îmbunătăţind funcţia insulinei şi încetinind ritmul de eliberare a glucozei în celulele corpului, prevenind accesele de foame. Curmalele conţin fibre solubile şi încetinesc eliberarea zaharurilor în organism.

1½ mere • 1½ banane mici • 3 curmale • 1 linguriţă de unt de migdale • 1 linguriţă de pulbere de mesquite

Se storc merele, se toarnă sucul în blender, împreună cu ingredientele rămase. Se adaugă 125 ml/½ cană de apă şi se amestecă până la omogenizare.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Pulberea de mesquite este un **superaliment**, obţinut prin măcinarea păstăilor cu seminţe ale copacului mesquite. E **bogat în proteine**, dar şi în **minerale esenţiale**, precum **calciul, magneziul, fierul şi zincul**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 257 kcal • proteine – 5,1 g • carbohidraţi – 48,5 g (din care 38,5 g zaharuri) • grăsimi – 3,6 g*

Întăritor cu papaya >

Vă simţiţi lipsit de vitalitate? Încercaţi acest întăritor cu enzime. Ananasul şi papaya din acest suc oferă bromelainăşi papaină – enzime care ajută la îmbunătăţirea digestiei şi care stimulează absorbţia şi asimilarea nutrienţilor la nivelul intestinelor.

150 g de ananas, fără coajă • 2 tulpini de ţelină • 2 frunze de mentă şi încă un fir pentru ornat • ½ de fruct de papaya, fără seminţe şi fără coajă

Se storc ananasul, ţelina şi frunzele de mentă. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu fructul de papaya, şi se amestecă până se omogenizează. Se diluează cu apă după gust şi se ornează cu un fir de mentă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Liniştitoare şi calmantă, menta este un adjuvant digestiv grozav. Este **eficientă împotriva mai multor tulburări digestive frecvente**, precum indigestia, gazele intestinale şi scaunele neregulate. De asemenea, este un leac popular pentru **sindromul colonului iritabil** şi **uşurează crampele şi durerile abdominale**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 94 kcal • proteine – 1,9 g • carbohidraţi – 21,3 g (din care 14,9 g zaharuri) • grăsimi – 0,5 g*

< Rădăcinoase galbene

Detoxifiant şi revigorant, acest suc delicat echilibrează nivelul lichidelor şi împiedică retenţia acestora. Stropul de ghimbir ajută la calmarea tulburărilor digestive şi alungă greaţa provocată de excese, iar linguriţa de pulbere probiotică sau de glutamină ajută intestinul.

1 pară • 2 păstârnaci • 115 g ţelină, fără coajă • 200 g pepene galben, fără coajă • 1 cm rădăcină de ghimbir, fără coajă • 1 linguriţă pulbere probiotică sau de glutamină

Se storc toate ingredientele, apoi se amestecă sucul cu pulberea probiotică.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Păstârnacul conţine o cantitate mare de zaharuri naturale, **sporind nivelul de energie**, şi este bogat în **vitaminele C şi E**, care sunt **antioxidanţi**, precum şi într-o gamă largă de substanţe fitochimice, **ce combat radicalii liberi**. Conţine foarte mult **potasiu**, care ajută la **reglarea nivelului de lichide**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 181 kcal • proteine – 4,5 g • carbohidraţi – 38,8 g (din care 31,1 g zaharuri) • grăsimi – 1,7 g*

Suc picant de ţelină

Încercaţi acest suc stimulator în zilele în care doriţi să mâncaţi uşor. Combinaţia de pere, ţelină şi fenicul este benefică pentru sănătatea digestivă şi reduce retenţia de lichide şi balonarea.

3 tulpini ţelină • ½ bulb de fenicul • ½ castravete • 2 frunze salvie • o crenguţă de oregano • 2 pere • sos Worcestershire sau sos de soia Tamari

Se storc toate ingredientele. Sucul se serveşte cu puţin sos, după gust.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Oregano este una dintre cele mai **bogate plante în antioxidanţi, protejând de patru ori mai mult** decât aceeaşi cantitate de **afine**. Având efecte antimicrobiene, oregano **distruge bacteriile, virusurile şi ciupercile dăunătoare** (inclusiv* Candida albicans*) şi pare să fie **benefic şi pentru sănătatea aparatului respirator**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 151 kcal • proteine – 2,9 g • carbohidraţi – 34,5 g (din care 32 g zaharuri) • grăsimi – 0,9 g*

Suc verde detoxifiant pe bază de citrice

Fruct citric cultivat în Jamaica, ugli este o sursă bună de fibre solubile şi minerale şi este extraordinar de detoxifiant, menţinând pielea fină şi strălucitoare. Plin de antioxidanţi protectori, acest suc este antidotul perfect pentru zilele stresante şi mohorâte în care trebuie să vă binedispuneţi rapid.

2 portocale, fără coajă • 1 ugli sau 1 grepfrut alb, fără coajă • 1 dovlecel verde • 3 bucheţele de broccoli • 1 cm de rădăcină de ghimbir, fără coajă

Se storc toate ingredientele, apoi se amestecă până se omogenizează.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Citricele sunt bine cunoscute pentru proprietăţile lor de întărire a imunităţii deoarece sunt **bogate în bioflavonoide şi vitamina C**, care **stimulează activitatea leucocitelor din corp**. Ghimbirul din acest suc **stimulează funcţia digestivă** şi **circulaţia**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 166 kcal • proteine – 7,2 g • carbohidraţi – 33,7 g (din care 31,7 g zaharuri) • grăsimi – 1,1 g*

Lassi cu mandarine şi mango >

Dacă folosiţi fructe la conservă pentru acest shake tropical, va fi mai uşor de preparat. Cajuul adaugă o porţie bună de proteine, menţinând senzaţia de saţietate mai mult timp.

80 ml lapte de cocos • ¼ fruct de mango, fără coajă, fără sâmbure şi tocat • 125 g mandarine la conservă • 15 g caju • ½ de linguriţă de seminţe de nucşoară • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se scurg mandarinele şi se păstrează 80 ml de suc. Se amestecă ingredientele, împreună cu sucul pus deoparte, într-un blender, până când băutura capătă consistenţă cremoasă. Se serveşte cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Cajuul **combate** extraordinar de bine **oboseala**, fiind **bogat în cupru şi fier**, care ajută la formarea globulelor roşii. Sursă bună de **magneziu şi calciu**, el contribuie la **întărirea oaselor şi la destinderea muşchilor**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 191 kcal • proteine – 4,5 g • carbohidraţi – 27,9 g (din care 24,5 g zaharuri) • grăsimi – 7,7 g*

CAPITOLUL 4

Sucuri pentru frumusețe

Indiferent dacă încercaţi să combateţi celulita, să vă curăţaţi tenul sau să ţineţi ridurile la distanţă, introducerea sucurilor proaspete în dietă este o metodă sigură de a obţine rezultate. Pielea este o parte fundamentală a sistemului de eliminare a toxinelor din organism. Chiar şi un singur suc pe zi contribuie la accelerarea proceselor de curăţare a pielii, pentru a-i conferi luminozitate, textură şi a favoriza formarea de colagen, care menţine pielea suplă. Un suc zilnic dă strălucire părului. Sucurile din acest capitol, bogate în substanţe hrănitoare şi care vă lasă gura apă, sunt pline de nutrienţi ce pun în valoare frumuseţea, pentru o piele sănătoasă şi un păr strălucitor – dar şi pentru unghii puternice. Începeţi una dintre zile cu un desert cu caise şi piersici, pentru a scăpa de coşuri şi pentru un ten luminos. În altă zi, la prânz, aţi putea încerca întăritorul vişiniu, delicios şi dulce, cu ingrediente care vă protejează pielea de efectele de îmbătrânire ale radicalilor liberi.

< suc detoxifiant de struguri şi lămâie, pagina 125

Planul „Sucuri pentru frumusețe"

Majoritatea femeilor petrec foarte mult timp și cheltuie sume mari pe produsele de înfrumusețare care acționează din exterior spre interior și care ne promit în zadar că vor reduce semnele îmbătrânirii, că vor acoperi imperfecțiunile și că vor da strălucire părului.

Cu toate acestea, alimentele pe care le mâncați pot avea un efect mult mai profund asupra înfățișării dumneavoastră. Dacă vă hrăniți organismul cu nutrienții potriviți, atunci pielea și părul vă vor străluci de sănătate. Și care este una dintre cele mai ușoare metode de a consolida nivelul nutrienților pentru frumusețe? Să includeți sucurile pentru frumusețe în rutina zilnică de înfrumusețare.

Pielea este cel mai mare organ al corpului și reprezintă o cale importantă de eliminare a toxinelor din organism. Aceasta înseamnă că, adesea, este primul loc în care observați consecințele unui regim alimentar sărac – coșurile, pielea uscată și alte imperfecțiuni pot indica faptul că organismul nu primește nutrienții necesari. Un regim alimentar bogat în fructe și legume sprijină efortul ficatului de a scăpa corpul de toxine, lucru care va contribui la menținerea strălucirii pielii. Vitamina C din fructe și legume este esențială pentru formarea de colagen și elastan, care mențin pielea suplă, flexibilă și cu aspect tânăr.

Nutrienții pentru piele. Multe dintre sucurile din acest capitol includ acizi grași esențiali, cum sunt cei care se găsesc în nuci, semințe, uleiuri din semințe și fructul de avocado. Împreună cu numeroși antioxidanți, grăsimile sănătoase sunt și antiinflamatoare, lucru important dacă suferiți de o afecțiune dermatologică – de exemplu erupții, eczeme sau psoriazis. Dacă aveți pielea uscată sau mătreață, biotina (o vitamină din complexul B) din nuci, avocado și anumite fructe și legume, precum roșiile și morcovii, ține aceste probleme la distanță. Nucile și iaurtul natural conțin și zinc, care ajută la vindecarea cicatricilor și a pielii crăpate. Dacă acneea sau coșurile constituie

o problemă pentru dumneavoastră, e posibil ca pielea să producă prea mult sebum, hidratantul natural al pielii. Vitamina A (care se găseşte în diverse legume şi fructe, inclusiv morcovi, pepene galben şi legume şi fructe verzi) poate fi utilă pentru reducerea nivelului de sebum.

Regimul dumneavoastră alimentar are nevoie de îndeajuns de multe proteine pentru a repara şi a reface celulele pielii şi ale unghiilor şi pentru a vă oferi un păr puternic şi strălucitor. Iată de ce multe dintre sucurile din acest capitol includ proteine, sub forma iaurtului, a nucilor şi a seminţelor.

Folosirea sucurilor pentru frumuseţe. Pentru a profita la maximum de beneficiile sucurilor pentru frumuseţe, vă recomand să beţi două sau trei dintre ele zilnic, timp de cel puţin patru săptămâni. Le puteţi combina cu oricare dintre planurile dietei cu sucuri sau vă puteţi pur şi simplu concentra pe includerea sucurilor pentru frumuseţe în regimul dumneavoastră obişnuit. Alegeţi sucurile care combat problemele dumneavoastră specifice legate de frumuseţe sau includeţi o gamă variată, pentru a avea parte de beneficii generale. Mai jos, am conceput o schemă pentru o zi, ca să vă ghidez.

Sucuri pentru frumuseţe: plan pe o zi

Micul dejun. Spumă cu caise şi piersici **(p. 114)**.

Mijlocul dimineţii. Felii de legume cu sos guacamole (de avocado).

Prânzul. Omletă din 2 ouă cu ardei de diverse culori, tocaţi, 1 pumn de spanac şi 2 roşii tocate; salată mixtă. Un castron de afine cu 2 linguri de iaurt natural degresat deasupra.

Mijlocul după-amiezii. Botox instant **(p. 122)**; 1 pumn de seminţe de dovleac.

Cina. Vindecătorul rănilor **(p. 116)**. Somon la grătar cu broccoli, morcovi, sparanghel la aburi, un cartof dulce copt.

Spumă cu caise şi piersici

Oferă foarte mult betacaroten şi proteine energizante, care vă protejează şi vă vindecă pielea.

150 g de ananas, fără coajă • 2 caise proaspete, fără sâmburi • 1 piersică mică, fără sâmbure • 115 g de tofu moale • 1 linguriţă de granule de lecitină • 1 linguriţă de amestec de uleiuri omega 3/6/9 sau ulei din seminţe de in

Se stoarce ananasul. Se toarnă sucul şi toate celelalte ingrediente într-un blender şi se amestecă până când sucul devine omogen şi cremos.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Granulele de lecitină, făcute din soia, **accelerează descompunerea grăsimilor**, fiind un ingredient util ce favorizează **pierderea în greutate** şi **reducerea nivelului de colesterol**. De asemenea, **sprijină sănătatea ficatului şi a vezicii biliare**. Lecitina conţine fosfatidilcolină, o componentă esenţială a membranelor celulare. Luată ca supliment, lecitina este transformată în colină, un nutrient vital pentru **îmbunătăţirea funcţiei cerebrale**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 220 kcal • proteine – 11,3 g • carbohidraţi – 27 g (din care 25,3 g zaharuri) • grăsimi – 8,3 g*

Întăritor vişiniu >

Acest suc dens, roşu-aprins, ne protejează împotriva oxidării asociate cu îmbătrânirea; combinaţia de fructe de pădure oferă numeroase fibre solubile, accelerând eliminarea reziduurilor, pentru un ten mai curat şi mai luminos.

1 sfeclă roşie crudă • 1 măr • 175 g de amestec de fructe de pădure, de exemplu afine şi zmeură, şi încă 2 sau 3 pentru ornat

Se storc sfecla roşie şi mărul, apoi se toarnă sucul într-un blender, împreună cu fructele de pădure. Se adaugă 100 ml/½ de cană de apă şi se amestecă până se omogenizează. Se ornează cu fructele de pădure proaspete.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Fructele de pădure sunt o sursă minunată de **antocianidine**, antioxidanţi ce **sporesc puterea vitaminei C**, importantă pentru producerea de către organism a colagenului, ce **menţine pielea suplă**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 102 kcal • proteine – 2,2 g • carbohidraţi – 23,8 g (din care 22,6 g zaharuri) • grăsimi – 0,5 g*

< Vindecătorul rănilor

Datorită conţinutului crescut de fibre, ajută corpul să elimine în mod eficient reziduurile, lăsând pielea curată şi proaspătă. Zincul şi vitamina A sunt deosebit de importante pentru vindecarea rănilor pielii, iar acest suc oferă o cantitate mare din ambii nutrienţi.

150 g ananas, fără coajă • 75 g de căpşune • ½ de fruct de mango, fără coajă, fără sâmbure şi tocat • 5 linguri de iaurt natural degresat • 1 linguriţă de ulei din seminţe de in

Se storc ananasul şi căpşunele. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase, şi se amestecă până devine omogen şi cremos.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Uleiul din seminţe de in este una dintre cele mai bune surse vegetale de **grăsimi esenţiale omega 3, vitale pentru funcţionarea celulelor** şi care accelerează metabolismul corpului, ajutând la **arderea grăsimilor în exces.***

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 193 kcal • proteine – 5,2 g • carbohidraţi – 35,8 g (din care 33,9 g zaharuri) • grăsimi – 4,3 g*

Malibu magic

Plin de vitamina C, mai ales datorită fructului de guava şi lămâii verzi, acest suc stimulează producerea de colagen şi elastan, pentru o piele suplă, cu aspect tânăr.

1 fruct de guava • 1 lămâie verde, fără coajă • 150 g de ananas, fără coajă • 150 ml de lapte de cocos • ½ de fruct de papaya, fără coajă şi fără seminţe • un vârf de nucşoară rasă • un vârf de scorţişoară • cuburi de gheaţă şi coajă rasă de lămâie verde, pentru servire

Se storc fructul de guava, lămâia verde şi ananasul. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase, şi se amestecă până se omogenizează. Sucul se serveşte cu gheaţă şi se ornează cu coajă rasă de lămâie verde.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Ananasul şi fructul de papaya sunt bogate în **enzime** ce stimulează digestia şi **accelerează eliminarea reziduurilor**, pentru ca **pielea** să rămână **curată şi proaspătă**. Laptele de cocos are **proprietăţi antiinflamatorii**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 134 kcal • proteine – 2,4 g • carbohidraţi – 30,3 g (din care 25,6 g zaharuri) • grăsimi – 1,2 g*

< Suc verde hidratant

Vi s-au uscat pielea şi părul? Combateţi această problemă cu ajutorul acestui suc delicios, ce vă hidratează din interior. Bogat în grăsimi sănătoase, vitaminele C şi E şi apă, acest suc vă menţine pielea luminoasă şi dă o strălucire superbă părului.

½ castravete • 3 kiwi, fără coajă • ½ de avocado, fără coajă şi fără sâmburi • 1 lingură suc de lămâie • 2 frunze de roiniţă • 1 pumn de cuburi de gheaţă

Se storc castravetele şi fructele de kiwi. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu celelalte ingrediente, şi se amestecă până se omogenizează.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Roiniţa este **relaxant al sistemului nervos şi antidepresiv**, aşa că ajută la **calmarea erupţiilor pielii** asociate cu stresul. Are şi proprietăţi **antihistaminice**, contribuind la **calmarea inflamaţiilor pielii**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 200 kcal • proteine – 4,1 g • carbohidraţi – 22,7 g (din care 20,3 g zaharuri) • grăsimi – 10,8 g*

Suc cald de prune şi mirodenii

Tenul curat se bazează pe eliminarea toxinelor din organism, realizată de aparatul digestiv şi de piele. Acest suc este bogat în antioxidanţi benefici pentru piele şi conţine numeroase fibre solubile ce îmbunătăţesc digestia.

2 mere • 1 cm rădăcină de ghimbir, fără coajă • 6 prune uscate, fără sâmburi • 2 bucăţi de anason stelat • 8 păstăi de cardamon

Se storc merele şi ghimbirul. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu 125 ml/½ cană de apă şi prunele uscate, şi se amestecă până devine cremos şi dens. Se toarnă sucul într-o cratiţă, împreună cu mirodeniile, se dă în clocot, apoi se fierbe la foc mic 5 minute. Se răceşte uşor, apoi se strecoară şi se serveşte.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Cardamonul, anasonul stelat şi ghimbirul favorizează **îmbunătăţirea circulaţiei şi calmarea tulburărilor digestive**. Fiind un adjuvant digestiv, ajută şi la **detoxifierea organismului**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 89 kcal • proteine – 1,5 g • carbohidraţi – 21,8 g (din care 20,6 g zaharuri) • grăsimi – 0,4 g*

Suc cremos din fruct sharon

Dacă părul, ochii şi pielea arată oarecum lipsite de strălucire, înviorați-le cu această băutură bogată în proteine şi vitamine. Tofu şi laptele de soia asigură fitoestrogeni, hormoni vegetali naturali, benefici împotriva simptomelor sindromului premenstrual şi ale menopauzei, care afectează adesea sănătatea pielii.

2 fructe sharon, fără coajă • 2 mere • 50 g de tofu moale • 60 g de fruct de mango, fără coajă, fără sâmbure şi tocat • 150 ml de lapte de soia

Se storc fructul sharon şi merele. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase, şi se amestecă până când sucul devine cremos.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Fructele sharon, cunoscute şi sub numele de curmal japonez, sunt **pline de antioxidanți**, printre care vitamina C, betacarotenul, licopina, luteina şi zeaxantina. Aceştia sunt nutrienți prețioşi pentru menținerea sănătății pielii şi a ochilor, precum şi pentru **prevenirea degenerării maculare**. De asemenea, conțin **fibre solubile**, ce **sprijină eliminarea reziduurilor**, şi **mangan**, de care corpul are nevoie pentru a produce enzima numită superoxid dismutază, **antioxidant puternic şi adjuvant hepatic**.*

Analiză nutrițională pentru o porție: *calorii – 255 kcal • proteine – 9,5 g • carbohidrați – 46,3 g (din care 43,3 g zaharuri) • grăsimi – 4,7 g*

Suc împotriva imperfecţiunilor

Acest delicios suc portocaliu este plin de betacaroten, pe care organismul îl foloseşte pentru a produce vitamina A, un nutrient important în controlul producerii de sebum. Vitamina A este, de asemenea, şi un puternic nutrient împotriva îmbătrânirii care, în combinaţie cu zincul din seminţele de dovleac, ajută la vindecarea şi reîntinerirea pielii.

½ de cartof dulce • 300 g de pepene galben, fără coajă • 1 buchet de broccoli • ½ de ardei roşu, fără seminţe şi miez • 2 linguriţe de seminţe de dovleac

Se storc legumele şi fructele. Se toarnă sucul şi seminţele de dovleac într-un blender şi se amestecă până se omogenizează.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

Seminţele de dovleac sunt o sursă bogată de nutrienţi esenţiali pentru sănătatea pielii şi a părului, printre care zinc, fier, cupru, mangan şi proteine. Sunt o bună ***sursă vegetală de grăsimi omega 3****, care sunt* ***antiinflamatoare*** *şi ajută la* ***menţinerea aspectului proaspăt şi strălucitor al pielii****. De asemenea, conţin numeroase* ***vitamine din complexul B****, determinând* ***creşterea nivelului de energie*** *şi* ***proteine, care contribuie la stabilizarea glicemiei*** *şi la ţinerea sub control a poftelor.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 187 kcal • proteine – 6,1 g • carbohidraţi – 30,4 g (din care 18,5 g zaharuri) • grăsimi – 5,4 g*

Cocteil pentru echilibru

Hrăniţi-vă părul şi pielea cu acest cocteil de superalimente – o sursă bună de proteine, grăsimi esenţiale şi fitoestrogeni, pentru echilibru hormonal şi pentru combaterea uscăciunii pielii.

150 g ananas, fără coajă • 60 g spanac cu frunze mici sau varză timpurie • 1 banană mică • 2 linguriţe pulbere din rădăcină de maca • 150 ml lapte de soia • 1 linguriţă seminţe de in măcinate

Se storc ananasul şi spanacul. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase, şi se amestecă până devine cremos.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Seminţele de in sunt bogate în **lignani**, pe care organismul îi transformă în substanţe asemănătoare hormonilor pentru a **reechilibra nivelul acestora** şi a **preveni erupţiile pielii**, şi în **acizi graşi omega 3**, care **hrănesc celulele corpului** şi menţin aspectul catifelat şi tânăr al pielii. Seminţele de in măcinate au un **efect de purificare**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 250 kcal • proteine – 9,1 g • carbohidraţi – 43,2 g (din care 31,5 g zaharuri) • grăsimi – 5,7 g*

Botox instant >

Dacă doriţi să scăpaţi în mod natural de riduri, încercaţi acest suc senzaţional, care este plin de grăsimi esenţiale şi de fructe şi legume hidratante. De asemenea, este bogat în vitamina C, care stimulează producerea colagenului.

1 măr şi încă o felie sau două pentru ornat • 1 portocală • ¼ fruct de avocado, fără coajă, fără sâmbure şi tocat • ½ fruct de mango, fără coajă, fără sâmbure şi tocat • 1 lingură seminţe decorticate de cânepă • ½ linguriţă de nectar de agave • 4 linguri iaurt natural degresat • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc mărul şi portocala. Se toarnă sucul în blender, împreună cu celelalte ingrediente şi 80 ml de apă, şi se amestecă până se omogenizează. Se serveşte cu gheaţă şi se ornează cu felii de măr.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Iaurtul natural este **bogat în biotină**, o vitamină din complexul B, care ajută la **transformarea grăsimilor esenţiale în substanţe chimice active ce menţin sănătatea celulelor pielii**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 294 kcal • proteine – 10,5 g • carbohidraţi – 37,6 g (din care 33,5 g zaharuri) • grăsimi – 12,7 g*

< Energizant cu coacăze negre

Detoxifiant şi bogat în vitamina C, acest suc este un remediu grozav pentru orice problemă a pielii şi vă menţine tenul neted şi luminos. Este plin de fibre solubile ce favorizează digestia, accelerând eliminarea toxinelor din organism, pentru o piele lipsită de imperfecţiuni.

2 pere • 115 g coacăze negre • 1 grepfrut roz, fără coajă • cuburi de gheaţă şi mentă, pentru servire

Se storc şi se amestecă toate ingredientele. Se serveşte cu gheaţă şi se ornează cu frunze de mentă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Coacăzele negre sunt deosebit de bogate în **vitamina C şi bioflavonoide**, de care organismul are nevoie pentru a **produce colagen**. De asemenea, sunt bogate în antocianidine şi polifenoli, **antioxidanţi** ce **protejează împotriva efectelor îmbătrânirii, întăresc capilarele şi combat inflamaţiile**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 200 kcal • proteine – 3,2 g • carbohidraţi – 48,5 g (din care 46,2 g zaharuri) • grăsimi – 0,5 g*

Suc detoxifiant de struguri şi lămâie

Suc hidratant, detoxifiant, care ajută la reîntinerirea pielii. Antioxidanţii din strugurii negri susţin funcţia vaselor capilare, ceea ce combate celulita sau reduce aspectul proeminent al anumitor vene.

250 g pepene galben, fără coajă • 1 lămâie, fără coajă, şi încă o felie pentru ornat • 250 g struguri negri fără sâmburi • cuburi gheaţă, pentru servire

Se storc toate ingredientele. Se serveşte cu gheaţă şi se ornează cu o felie de lămâie.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Strugurii negri sunt bogaţi în chercetină şi resveratrol, cu **puternice proprietăţi antioxidante şi antiinflamatoare**. Datorită conţinutului lor ridicat de apă şi fibre, sunt alimente **puternic detoxifiante**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 226 kcal • proteine – 2,8 g • carbohidraţi – 55,9 g (din care 53,2 g zaharuri) • grăsimi – 0,6 g*

CAPITOLUL 5

Sucuri pentru energie

Dacă vă simţiţi adesea obosiţi atunci când vă treziţi dimineaţa sau dacă vă este greu să vă menţineţi vitalitatea pe parcursul zilei, sucurile pentru energie din acest capitol sunt pentru dumneavoastră. Fiecare dintre ele este plin de nutrienţii de care corpul are nevoie pentru a produce energie: ele sunt sărace în carbohidraţi rafinaţi şi bogate în proteine şi vă vor optimiza eficienţa mentală şi fizică pe toată durata zilei, zi după zi. Unele dintre sucuri şi shake-uri, cum este sucul energizant de tofu, sunt menite să vă pună corpul în mişcare, în vreme ce altele, cum este întăritorul scoţian, vă oferă pe loc vitalitate datorită zaharurilor sale naturale, precum şi energie cu eliberare lentă, datorită ovăzului şi nucilor, ca să vă menţină activi de dimineaţa până seara; altele sunt shake-uri puternice, care vă redau energia după un antrenament fizic. În concluzie, acest capitol include sucuri energizante care vă sporesc vitalitatea.

< energizant verde, pagina 130

Planul „Sucuri pentru energie"

Corpul consumă în mod constant oxigen pentru a transforma în energie combustibilul, primit sub forma carbohidraţilor, a grăsimilor şi proteinelor din alimente, în cadrul unui ciclu cunoscut sub numele de ciclul Krebs.

Nivelurile reduse ale acestor nutrienţi vitali vă fac să vă simţiţi obosiţi şi letargici. Nivelurile de energie sunt afectate şi de consumul de alimente procesate sau care conţin zaharuri. Dulciurile şi alimentele bogate în făină albă, rafinată, provoacă fluctuaţii rapide ale glicemiei, determinând o cădere a energiei, din cauza căreia vă simţiţi obosiţi şi letargici, şi afectându-vă dispoziţia şi capacitatea de concentrare. Pentru a-i oferi corpului un nivel susţinut de energie, este important să vă axaţi pe consumul de alimente ce vă oferă nutrienţii de care aveţi nevoie pentru a produce energie şi pe alimentele care eliberează treptat zaharurile în sânge.

Nutrienţii din sucurile pentru energie. Toate sucurile pentru energie din cadrul acestui capitol au fost concepute astfel încât să vă ofere nutrienţi energizanţi. Aşadar, dacă urmaţi un regim alimentar bogat în grăsimi sănătoase, proteine de calitate (de exemplu, din carne slabă de pasăre sau peşte) şi carbohidraţi complecşi, care se găsesc în cereale integrale, fructe şi legume, şi dacă alternaţi mesele principale cu sucurile din acest capitol, veţi oferi corpului tot ce are nevoie ca să se simtă plin de vitalitate pe tot parcursul zilei.

Multe dintre sucuri sunt pline de proteine, lucru esenţial pentru stabilizarea glicemiei şi împiedicarea oscilaţiilor bruşte ale nivelului energetic. Proteinele sunt vitale şi pentru dezvoltarea masei musculare şi sprijinirea refacerii corpului după un antrenament fizic.

În plus, sucurile din acest capitol oferă nutrienţii vitali de care corpul are nevoie pentru a susţine ciclul Krebs, inclusiv vitamine din complexul B, vitamina C, magneziu şi crom.

Folosirea sucurilor pentru energie. Dacă vă simţiţi lipsit de energie de ceva vreme, încercaţi să beţi două sau trei dintre sucurile pentru energie în fiecare zi, timp de o lună; altfel, beţi câte unul pe zi, integrându-l în rutina obişnuită de a mânca sănătos. În caseta de mai jos, v-am oferit un meniu care să vă ajute să începeţi să urmaţi un program de creştere a energiei. Meniul îmbunătăţeşte atât energia mentală, cât şi pe cea fizică, oferindu-vă alimente care echilibrează glicemia şi stimulează concentrarea. Stabilizarea glicemiei va menţine senzaţia de saţietate mai mult timp, evitând scăderile de energie care induc oboseala, lipsa de vitalitate şi concentrare.

De asemenea, este foarte important să evitaţi alimentele procesate, albe, rafinate, cum sunt pâinea albă şi pastele, precum şi dulciurile şi prăjiturile.

Sucuri pentru energie: plan pe o zi

Micul dejun. Energizant verde **(p. 130)**. Terci din lapte semidegresat, afine şi fulgi de migdale.

Gustarea de la mijlocul dimineţii. Turte din ovăz unse cu brânză de vaci.

Prânzul. Întăritor scoţian **(p. 138)**. Supă de legume şi fasole (două porţii): se toacă 1 ceapă roşie, 2 căţei de usturoi, 2 tulpini de ţelină şi 2 morcovi şi se soteză 2–3 minute într-o tigaie, într-o linguriţă de ulei de măsline. Se adaugă 800 ml/3½ cești de supă de legume; se asezonează. Se dă în clocot, apoi se lasă la fiert la foc mic, acoperit, timp de 20 de minute, până se înmoaie. Se adaugă 400 g de fasole mixtă, la conservă, scursă şi un strop de oţet balsamic. Se lasă să se pătrundă. Se presară deasupra seminţe de cânepă. Se serveşte cu lipie integrală.

Gustarea de la mijlocul după-amiezii. Milkshake de ciocolată cu susan **(p. 142)**

Cina Friptură de miel la grătar cu legume colorate înăbuşite şi un cartof mic copt. Un bol de cireşe.

Energizant verde

Acest suc verde oferă o gamă incredibilă de enzime, vitamine, minerale şi aminoacizi pe care corpul îi poate absorbi rapid, pentru un impuls imediat de energie.

½ castravete • 1 măr • 150 g ananas, fără coajă • 1 pumn mare de frunze de varză kale • 1 pumn de seminţe încolţite şi câteva pentru ornat sau 1 linguriţă pulbere din iarbă de grâu • 2 linguriţe seminţe de floarea-soarelui

Se storc toate ingredientele, cu excepţia seminţelor. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu seminţele, şi se amestecă până se omogenizează. Se toarnă şi se ornează cu seminţe încolţite.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Seminţele de floarea-soarelui sunt o sursă concentrată de nutrienţi, mai ales de **vitamina E, seleniu şi magneziu, care întăresc starea de sănătate**. Vitamina E şi seleniul au **proprietăţi antiinflamatorii**, utile pentru **sănătatea articulaţiilor**. Seminţele mai conţin şi **grăsimi nesaturate şi fitosteroli benefici**, ce scad nivelul colesterolului, **utili pentru sănătatea inimii**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 184 kcal • proteine – 5,7 g • carbohidraţi – 28 g (din care 24,7 g zaharuri) • grăsimi – 6,1 g*

Suc energizant de tofu >

Bogat în vitamina C şi betacaroten, precum şi în numeroase zaharuri naturale, sucul vă va pune rapid pe picioare ori de câte ori vă veţi trezi obosiţi dimineaţa.

3 portocale, fără coajă • 75 g tofu moale • 4 caise uscate • 1 piersică, fără sâmbure, şi încă o felie pentru ornat • 150 ml lapte de soia

Se storc portocalele, apoi se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase, şi se amestecă până se omogenizează. Se toarnă într-un pahar şi se ornează cu o felie de piersică.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Caisele uscate sunt o sursă concentrată de nutrienţi şi zaharuri naturale, inclusiv **betacaroten, fier, potasiu, calciu şi magneziu**. Hemoglobina, proteina care transportă oxigenul prin corp, are nevoie de fier pentru a funcţiona cum trebuie, astfel încât fierul este un nutrient esenţial **pentru un nivel bun de energie**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 266 kcal • proteine – 14,7 g • carbohidraţi – 40,8 g (din care 38,2 g zaharuri) • grăsimi – 6 g*

< Magie cu pere şi caju

Spanacul şi cajuul conţin mult fier, pentru energie. Perele şi lămâia oferă o cantitate mare de vitamina C, pentru a vă ajuta corpul să transforme nutrienţii în energie.

1½ pere, fără coajă • ½ lămâie, fără coajă • 1 tulpină ţelină şi încă 2 pentru ornat • 1 pumn mic frunze de spanac • 40 g caju

Se storc fructele şi legumele. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu nucile caju, se adaugă 125 ml/½ de cană de apă şi se amestecă până devine cremos. Se toarnă şi se ornează cu tulpini de ţelină.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Nucile caju sunt bogate în **cupru şi fier**, nutrienţi importanţi pentru **formarea hematiilor**. De asemenea, conţin **proteine, magneziu şi zinc** pentru **sănătatea oaselor, a părului şi a pielii**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 317 kcal • proteine – 8,5 g • carbohidraţi – 30,5 g (din care 24,2 g zaharuri) • grăsimi – 18,7 g*

Băutură cu unt de arahide

Această băutură combină proteinele cu zaharurile naturale pentru a vă oferi atât energie imediată, cât şi cu eliberare lentă, menţinându-vă vitalitatea pe tot parcursul zilei. Castravetele, ţelina şi pepenele verde sunt alimente deosebit de hidratante, care vă revigorează şi vă reîntineresc corpul.

225 g pepene verde • 1 roşie • 1 tulpină ţelină • ½ castravete • 1 linguriţă unt de arahide moale, fără zahăr şi nesărat

Se storc fructele şi legumele. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu untul de arahide, şi se amestecă până când sucul capătă o consistenţă cremoasă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Această combinaţie de legume şi fructe oferă mult **potasiu şi alţi electroliţi**, care contribuie la **menţinerea echilibrului lichidelor**, deosebit de important după o rundă de exerciţii fizice.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 146 kcal • proteine – 4,6 g • carbohidraţi – 21,6 g (din care 19,9 g zaharuri) • grăsimi – 5,2 g*

< Întăritor pentru sânge

Ori de câte ori vă simţiţi epuizaţi sau lipsiţi de energie, beţi acest întăritor. Sfecla roşie şi spanacul sunt ingrediente fantastice pentru creşterea hemoglobinei ce transportă oxigenul prin corp, în vreme ce castravetele vă hidratează organismul, favorizând înlăturarea oboselii.

½ castravete • 1 sfeclă roşie • 1 pumn de frunze de spanac • 2 mere • 1 linguriţă drojdie de bere sau fulgi de drojdie nutritivă

Se storc legumele şi fructele. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu drojdia de bere, şi se amestecă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
Drojdia de bere este o drojdie inactivă, ***bogată în vitaminele din complexul B, aminoacizi şi minerale****. Datorită conţinutului său ridicat de vitamine din complexul B, creşte nivelul de energie între mese şi* ***sprijină metabolismul corpului****, favorizând* ***controlul greutăţii****.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 108 kcal • proteine – 4 g • carbohidraţi – 22,2 g (din care 20,7 g zaharuri) • grăsimi – 0,8 g*

Suc fortifiant

Este un energizant perfect. Sfecla roşie este un întăritor minunat pentru sânge, stimulând creşterea capacităţii sângelui de transportare a oxigenului şi îmbunătăţirea circulaţiei. Fulgii de *nori* (alge marine japoneze, uscate) constituie o sursă grozavă de microminerale şi iod, ce stimulează metabolismul şi întăreşte sănătatea glandei tiroide.

½ sfeclă roşie • ½ morcov • 1 măr • 1 portocală, fără coajă • ¼ castravete • ½ linguriţă de ulei din seminţe de in sau ulei bogat în omega 3-6-9 • ½ linguriţă de fulgi de *nori*

Se storc legumele şi fructele. Se adaugă uleiul şi fulgii de *nori*.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
Algele nori *sunt bogate în* ***vitaminele A şi C, antioxidanţi****, în* ***vitamina B2*** *şi* ***magneziu****, esenţiale pentru* ***producerea de energie****. Uleiul din seminţe de in este bogat în* ***grăsimi esenţiale omega 3****, folosite de corp pentru a produce prostaglandine, care* ***controlează metabolismul şi reduc inflamaţiile****. Aceste grăsimi sănătoase* ***reduc nivelul colesterolului şi al grăsimilor*** *din sânge.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 115 kcal • proteine – 3,3 g • carbohidraţi – 23,9 g (din care 21,7 g zaharuri) • grăsimi – 1,4 g*

Suc cu seminţe de cânepă, legume şi fructe verzi

Bogat în grăsimi esenţiale şi proteine energizante, este dulce şi săţios. Faceţi mai mult suc şi beţi-l pe parcursul zilei sau la micul dejun, dacă timpul vă presează.

½ banană • 2 pumni mari de frunze de spanac • 150 ml apă de cocos • ½ fruct de mango, fără coajă, fără sâmbure şi tocat • 1 lingură seminţe de cânepă decorticate • 1 lingură nectar de agave • ½ linguriţă de scorţişoară • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se amestecă toate ingredientele într-un blender, până se omogenizează. Se serveşte cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Seminţele de cânepă conţin **acizi graşi esenţiali omega 6 şi omega 3**, care întăresc **sănătatea celulelor corpului**, multe **proteine**, ca şi grăsimi şi antioxidanţi ce **combat inflamaţiile** din organism, cauzate de boli sau răni.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 265 kcal • proteine – 8,2 g • carbohidraţi – 43,5 g (din care 31,8 g zaharuri) • grăsimi – 7,8 g*

Suc dulce de dovleac >

Uitaţi de băuturile energizante îndulcite din comerţ! Acest suc este bogat în antioxidanţi energizanţi, vitamina C şi betacaroten şi conţine foarte multe proteine şi grăsimi sănătoase.

2 portocale, fără coajă • 150 g dovleac de plăcintă, fără coajă şi fără seminţe • 15 g nuci pecan • 2 curmale • ½ linguriţă de esenţă de vanilie

Se storc portocalele şi dovleacul. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase şi cu 150 ml de apă, şi se amestecă până când sucul capătă o consistenţă cremoasă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Dovleacul de plăcintă este bogat în betacaroten, luteină şi zeaxantină, **antioxidanţi puternici** care protejează **sănătatea ochilor** şi care au **proprietăţi antiinflamatorii**, datorită cărora sunt utili pentru afecţiunile articulaţiilor, inclusiv pentru **artrita reumatoidă**. Conţine **fibre solubile**, pentru **sănătatea digestivă**, şi **reduce riscul de cancer intestinal**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 59 kcal • proteine – 5,8 g • carbohidraţi – 36,8 g (din care 29,5 g zaharuri) • grăsimi – 10,9 g*

Întăritor scoţian

Fulgii de ovăz şi nucile din această versiune sănătoasă a unui desert scoţian (cu frişcă, zmeură şi whisky) oferă foarte multă energie cu eliberare lentă, precum şi proteine ce reduc accesele de foame (dacă doriţi ca băutura să nu conţină deloc gluten, folosiţi fulgi de hrişcă în locul celor de ovăz). Îndeosebi alunele de pădure sunt o sursă bună de proteine, fiind de asemenea bogate în mangan, care stabilizează glicemia.

½ de linguriţă de unt de cocos sau ulei de măsline • ½ de linguriţă de nectar de agave sau de miere crudă ori de Manuka • ¼ de linguriţă de scorţişoară • 1½ linguri de fulgi de ovăz • 1 lingură de alune de pădure • 2 prune • 115 g de zmeură congelată • ½ de linguriţă de apă de trandafiri • 4 linguri de iaurt natural degresat

Se încinge untul de cocos într-o tigaie, împreună cu nectarul de agave şi scorţişoara. Se adaugă fulgii de ovăz şi alunele de pădure. Se rumenesc 2–3 minute, până când capătă o nuanţă uşor aurie, apoi se dau deoparte. Se storc prunele. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase şi cu fulgi de ovăz, şi se amestecă până când capătă o consistenţă cremoasă şi omogenă. Se diluează cu puţină apă dacă este prea dens.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Alunele de pădure reprezintă una dintre cele mai bogate surse de **vitamina E**, un antioxidant puternic ce ajută la **neutralizarea radicalilor liberi** care afectează celulele, slăbind organismul. Zmeura şi prunele oferă **fibre ce sprijină sănătatea intestinelor** şi sunt pline de antioxidanţi, vitamine şi minerale pentru o stare generală bună de sănătate. Mierea de Manuka este **antivirală şi antibacteriană, ajută la vindecarea rănilor şi la menţinerea sănătăţii aparatului digestiv.***

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 314 kcal • proteine – 11,3 g • carbohidraţi – 38,4 g (din care 16,8 g zaharuri) • grăsimi – 14,2 g*

Energizant cu pere

Ca remediu rapid pentru momentele în care simţiţi că nivelul de energie scade, încercaţi acest suc hidratant, bogat în zaharuri dulci, naturale. Este o băutură perfectă înaintea unui antrenament fizic.

2 pere • 150 g de struguri albi • 1 prună galbenă, fără sâmbure • 3 frunze de mentă • 1 linguriţă de ulei din seminţe de in • apă minerală carbogazoasă, pentru servire

Se storc perele, strugurii, pruna şi frunzele de mentă. În suc se adaugă uleiul, iar deasupra se toarnă apă minerală carbogazoasă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Perele conţin **niveluri ridicate de fibre alimentare** ce menţin sănătatea intestinelor şi **reduc riscul de cancer la colon**. De asemenea, sunt bogate în **vitamina C**, care **întăreşte imunitatea**, şi în **cupru**, cu efect **antioxidant** asupra corpului. Strugurii albi au un conţinut ridicat de minerale ce ajută la **reechilibrarea nivelurilor acid–alcalin din corp** şi **restabilesc electroliţii**, care asigură comunicarea dintre celule şi se pot epuiza în timpul unui antrenament. De asemenea, sunt fantastici în ceea ce priveşte **detoxifierea ficatului şi a rinichilor**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 248 kcal • proteine – 2,7 g • carbohidraţi – 57,4 g (din care 53,1 g zaharuri) • grăsimi – 2,6 g*

Deliciu cu smochine negre

Bogaţi în zaharuri naturale, strugurii sunt o sursă perfectă de energie şi oferă minerale esenţiale, care se pierd pe parcursul unui antrenament intens.

200 g struguri negri fără sâmburi • 1 măr • 3 smochine • 3 fructe de kumquat, fără sâmburi • 30 g afine • 30 g pulbere de proteină din zer, cu aromă de vanilie • cuburi de gheaţă, pentru servire

Se storc strugurii, mărul, smochinele şi fructele de kumquat. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu afinele şi proteina din zer. Se amestecă până se omogenizează. Se serveşte cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Fructele de kumquat conţin multă **vitamina C, pentru a sprijini ciclul Krebs** (vezi p. 128), iar prin stoarcerea fructului întreg, extrageţi totodată şi **bioflavonoide benefice** care se găsesc în miez. Aceşti antioxidanţi puternici ne **protejează de anumite forme de cancer.***

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 285 kcal • proteine – 22,2 g • carbohidraţi – 49,7 g (din care 46 g zaharuri) • grăsimi – 1,1 g*

Shake-ul atletului >

Uşor de digerat şi hrănitoare, această minunată băutură constituie o gustare perfectă înainte sau după un antrenament, sporind nivelul de energie şi rezistenţa muşchilor. Ea merită încercată şi dacă vă simţiţi indispus sau dacă sunteţi în convalescenţă.

225 g cireşe, fără sâmburi • 2 rodii, cu tot cu seminţe şi pulpă • 30 g pulbere de proteină din zer, cu aromă de vanilie • 150 ml lapte de cocos • 1 linguriţă unt de migdale • 1 linguriţă granule de lecitină

Se storc cireşele şi rodiile. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu restul ingredientelor, şi se amestecă până când sucul capătă o consistenţă omogenă şi cremoasă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Zerul constituie o **sursă echilibrată de aminoacizi** care **împiedică epuizarea muşchilor**. De asemenea, este o sursă vegetală fantastică de calciu (pentru **forţa oaselor**) şi are proprietăţi **antiinflamatorii**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 331 kcal • proteine – 25,6 g • carbohidraţi – 47,4 g (din care 43,4 g zaharuri) • grăsimi – 5,5 g*

Milkshake de ciocolată cu susan

Cremoasă şi consistentă, această băutură bogată în proteine nu numai că vă va satisface pofta de ciocolată, dar vă va oferi imediat şi energie, pentru a vă reface rezerva de glicogen, molecula care depozitează energia în muşchi, atunci când vă simţiţi obosit din punct de vedere fizic.

125 ml/½ de cană de lapte degresat • 100 ml de iaurt natural degresat • 1 banană mică • 2 prune uscate • ¼ de linguriţă de scorţişoară • un vârf de nucşoară rasă • 1 lingură de pudră de cacao brută • 1 linguriţă de pastă de susan

Se amestecă toate ingredientele într-un blender, până când sucul capătă o consistenţă densă şi cremoasă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

***Bogate în fitosteroli**, seminţele de susan (folosite la producerea pastei de susan, numită tahini) **reduc nivelul de colesterol** şi **întăresc imunitatea**. De asemenea, sunt bogate în **calciu şi magneziu**, pentru a vă **hrăni oasele şi muşchii**, şi în **proteine şi grăsimi esenţiale**, pentru a **echilibra nivelul glicemiei**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 279 kcal • proteine – 13,8 g • carbohidraţi – 44,9 g (din care 31,2 g zaharuri) • grăsimi – 5,8 g*

Doză de energie

Această băutură reconfortantă pe bază de lapte e bogată în superalimente. Este o sursă excelentă de proteine şi contribuie la stabilizarea glicemiei şi la menţinerea energiei la un nivel ridicat.

250 ml/1 cană de lapte de migdale • 2 linguri de pudră de cacao brută • 1 linguriţă de pudră din rădăcină de maca • 1 lingură de nectar de agave • 1 linguriţă de ulei din seminţe de in • ½ de linguriţă de ginseng sub formă de pulbere sau câteva picături de tinctură de ginseng (facultativ)

Se amestecă toate ingredientele într-un blender, până când sucul devine omogen şi cremos.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

Bine cunoscut printre atleţi pentru faptul că oferă o creştere naturală a energiei, ginsengul ***întăreşte muşchii şi rezistenţa. Adaptogen*** *cunoscut, ajută organismul să* ***combată stresul şi orice dezechilibru hormonal****. De asemenea, este bogat într-o gamă variată de vitamine, minerale şi aminoacizi, inclusiv* ***vitaminele din complexul B şi fier****, care* ***sporesc energia****.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 289 kcal • proteine – 9,1 g • carbohidraţi – 48,1 g (din care 10,9 g zaharuri) • grăsimi – 7,5 g*

CAPITOLUL 6

Sucuri pentru imunitate

Dacă sunteţi sănătos şi corpul dumneavoastră este bine hrănit, atunci sistemul imunitar combate mai uşor infecţiile. Cu toate acestea, orice regim alimentar din care lipsesc nutrienţii esenţiali ce întăresc imunitatea vă predispune unor boli. În acest capitol, veţi găsi o gamă de sucuri pentru imunitate ce reduc riscul îmbolnăvirii şi care vă ajută să vă însănătoşiţi mai rapid. Toate sucurile conţin antioxidanţii, vitaminele şi mineralele despre care ştim că ajută organismul să producă leucocite şi anticorpi care să lupte cu boala. Aşadar, pentru o doză sporită de antioxidanţi care să combată radicalii liberi, de ce să nu începeţi ziua cu un suc cremos cu fructul pasiunii şi cocos sau cu o doză de explozie tropicală verde? Dacă vă simţiţi deja rău sau vă luptaţi cu o răceală, beţi un pahar de suc vindecător cu fructe de pădure sau senzaţionalul suc acrişor cu miere şi grepfrut.

< ceai de citrice cu ghimbir, pagina 150

Planul „Sucuri pentru imunitate"

Sistemul dumneavoastră imunitar implică diverse mecanisme ce ajută organismul să combată agenţii patogeni, precum virusurile, bacteriile şi ciupercile. El este esenţial pentru starea dumneavoastră de bine.

Luptând zi şi noapte pentru a învinge nu numai tusea, răcelile şi gripa, un sistem imunitar sănătos vă protejează de bolile asociate cu imunitatea, previne afecţiunile autoimune, precum artrita reumatoidă, şi ajută la vindecarea rănilor.

Dat fiind că lucrează încontinuu, pentru a funcţiona, imunitatea se sprijină pe o cantitate constantă de nutrienţi vitali. Multe dintre sucurile din acest capitol conţin alimente proteice, cum sunt nucile, seminţele, produsele lactate şi tofu, care ajută organismul să producă noi celule imunitare, pentru regenerarea puterii de vindecare. Alimentele proteice sunt de folos şi în perioada de convalescenţă, deoarece ajută organismul să se refacă şi să-şi recapete sănătatea.

Nutrienţii ce întăresc imunitatea. Veţi descoperi că toate sucurile pentru imunitate sunt bogate în antioxidanţi protectori, mai ales în vitaminele A, C şi E şi carotenoizi, bioflavonoide, seleniu şi zinc. Acestea ajută corpul să reducă inflamaţiile şi să producă celule imunitare specializate şi sprijină producerea de anticorpi de către organism. Sucurile bogate în vitamina B_6 ajută corpul să producă aminoacizi vitali pentru funcţia imunitară.

Alimentele probiotice, precum iaurtul şi laptele bătut, stimulează funcţia imunitară la nivelul intestinelor. Unele sucuri pentru imunitate conţin alimente şi verdeţuri antimicrobiene specifice, precum mierea de Manuka, usturoiul, ceapa şi echinaceea, care ajută la evitarea infecţiilor, a tusei şi a răcelilor.

Folosirea sucurilor pentru imunitate. Dacă suferiţi de o anumită afecţiune sau dacă aţi răcit în repetate rânduri în ultimele câteva luni, vă recomand să beţi două sau trei sucuri pentru imunitate în fiecare zi, timp de o lună,

pentru a vă reface sistemul imunitar. Folosiţi schema pe o zi cu sucuri pentru imunitate (de mai jos), ca să începeţi un program de întărire a imunităţii.

Încercaţi ca regimul dumneavoastră alimentar să nu conţină mult zahăr, deoarece zahărul este un mare adversar al sistemului imunitar.

Sucuri pentru imunitate: plan pe o zi

Micul dejun. Băutură cu cireşe şi lapte bătut **(p. 156)**. Ou ochi românesc cu pâine integrală prăjită, unsă cu pastă de susan.

Mijlocul dimineţii. 1 pumn de nuci braziliene şi 1 pumn de prune uscate.

Prânzul. Întăritor cu legume **(p. 155)**. Piept de pui organic la cuptor cu salată din: 1 sfeclă roşie fiartă şi tocată, 1 roşie tocată şi ½ de ardei roşu tocat, amestecate cu 1 pumn de frunze de salată verde-închis. Se presară salata cu seminţe de dovleac şi se stropeşte cu puţină zeamă de lămâie. Amestec de fructe de pădure cu iaurt natural degresat.

Mijlocul după-amiezii. Ceai de citrice cu ghimbir **(p. 150)**. Turte din ovăz unse cu unt de nuci.

Cina. Un castron de supă *miso* (a se folosi o marcă de calitate şi a se urma instrucţiunile de pe ambalaj). Creveţi traşi în tigaie şi amestec de legume: se amestecă 1 lingură de zeamă de lămâie şi 1 lingură de sos de soia cu ½ de linguriţă de ghimbir ras şi 1 căţel de usturoi tocat. Se încinge puţin ulei de măsline într-un wok sau într-o tigaie şi se adaugă o pungă de legume mixte (circa 150 g) cu amestecul pe bază de zeamă de lămâie, apoi se lasă la foc mare, până se rumenesc. Se adaugă 100 g de creveţi fierţi şi se lasă la foc. Se asezonează bine şi se presară deasupra frunze proaspete de coriandru. Se serveşte cu 85 g de orez brun basmati, fiert.

< Suc cremos cu fructul pasiunii şi cocos

Portocală, fructul pasiunii şi guava – această băutură este bogată în vitamina C pentru a vă ajuta să combateţi răcelile, gripa şi nu numai.

1 fruct de guava, fără coajă • 1 portocală, fără coajă • 4 fructul pasiunii, cu pulpă şi seminţe • 150 ml de lapte de cocos

Se storc fructul de guava şi portocala. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase, şi se amestecă până devine cremos.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Asemenea unor mari cantităţi de vitamina C, fructul pasiunii oferă numeroase **substanţe fitochimice, acizi fenolici şi flavonoide**, bine cunoscute pentru **proprietăţile** lor **antimicrobiene** şi capacitatea de a **inhiba înmulţirea celulelor canceroase**. Laptele de cocos este bogat în **acid lauric**, pe care organismul îl transformă într-o substanţă **antivirală şi antibacteriană**, numită monolaurină.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 115 kcal • proteine – 3,8 g • carbohidraţi – 24 g (din care 22,8 g zaharuri) • grăsimi – 1,1 g*

Suc cu nuci pecan

Cremos şi plin de fructe, acest suc întăreşte imunitatea şi este plin de antioxidanţi. Proteinele din nuci ajută la creşterea nivelului leucocitelor, care combat infecţiile.

100 g de cartof dulce • 1 măr • ½ de banană • 1 linguriţă de miere de Manuka • 15 g de nuci pecan • ½ de linguriţă de scorţişoară • ½ de linguriţă de amestec de mirodenii

Se storc cartoful dulce şi mărul. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase. Se adaugă 200 ml/1 cană de apă şi se amestecă până se omogenizează.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Nucile pecan conţin **cantităţi însemnate de acid elagic**, despre care se crede că ar avea **proprietăţi anticancerigene**, precum şi **vitamina E şi seleniu**, nutrienţi antioxidanţi. Mierea de Manuka are **proprietăţi antimicrobiene şi antivirale**, iar cartoful dulce este bogat în **vitamina A**, un **antioxidant**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 284 kcal • proteine – 3,5 g • carbohidraţi – 45,5 g (din care 27,2 g zaharuri) • grăsimi – 11,1 g*

Ceai de citrice cu ghimbir

Combinaţia de citrice, miere şi ceai verde din acest suc îl face să fie o băutură deosebit de protectoare, perfectă pentru momentele în care nu vă simţiţi în apele dumneavoastră. Mirodeniile îl încălzesc de minune, pentru a vă hrăni şi a vă pune din nou pe picioare.

1 pliculeţ de ceai verde • 1 beţigaş de scorţişoară • 1 linguriţă de miere de Manuka • 1 grepfrut roz, fără coajă • 1 portocală, fără coajă, şi încă o felie pentru ornat • 1 lămâie, fără coajă • 1 cm de rădăcină de ghimbir, fără coajă • cuburi de gheaţă, pentru servire (facultativ)

Se pun pliculeţul de ceai şi beţigaşul de scorţişoară într-un ibric şi se toarnă deasupra 150 ml de apă clocotită. Se adaugă mierea, se lasă la infuzat 5 minute, apoi se strecoară. Se storc ingredientele rămase şi se toarnă sucul în ceai, amestecând. Se toarnă într-o cană şi se bea imediat, ornat cu o felie de portocală, sau se răceşte şi se serveşte cu gheaţă.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Această băutură este bogată în **antioxidanţi şi bioflavonoide, ce reduc riscul anumitor forme de cancer**, şi în **vitamina C**, contribuind la creşterea **producţiei de anticorpi** din organism. Mierea de Manuka are proprietăţi **antiseptice şi antimicrobiene** şi este bine cunoscută pentru capacitatea sa de a **vindeca arsurile, ulcerele, rănile şi o gamă largă de infecţii**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 125 kcal • proteine – 3,3 g • carbohidraţi – 28,7 g (din care 27,2 g zaharuri) • grăsimi – 0,5 g*

Shake de vanilie

Această băutură dulce, cu gust tropical, este bogată în proteine, nutrienţi esenţiali pentru sistemele de apărare ale corpului. Iaurtul este o sursă utilă de bacterii benefice care contribuie la menţinerea sănătăţii imunitare generale şi ţin sub control bacteriile „nocive" din intestine.

10 fructe de litchi, fără sâmburi • 30 g de pulbere de proteină din zer, cu aromă de vanilie • 1 banană mică • 2 nuci braziliene • 150 ml de iaurt de vanilie sau natural, degresat

Se amestecă toate ingredientele într-un blender, până se omogenizează. Se diluează sucul cu puţină apă dacă este prea dens.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

Nucile braziliene sunt o sursă excelentă de ***seleniu****, de care organismul are nevoie pentru a produce antioxidantul numit glutation, care, la rândul său,* ***protejează corpul de stresul oxidant şi de celulele canceroase****.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 378 kcal • proteine – 30,4 g • carbohidraţi – 52,8 g (din care 47,2 g zaharuri) • grăsimi – 6,5 g*

Suc vindecător cu fructe de pădure

Servit cald, acesta este un suc delicios, perfect pentru iarnă. Tinctura de echinacea este un extract din plante despre care s-a dovedit că întăreşte funcţia imunitară şi protejează împotriva virusului răcelii.

2 mere • 115 g afine • 115 g coacăze negre • 15 picături de tinctură de echinacea • 1 linguriţă de miere de Manuka

Se storc fructele, apoi se adaugă tinctura şi mierea. Se încălzeşte într-o cratiţă din oţel inoxidabil pentru a se servi, dacă se doreşte.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Combinaţia de fructe de pădure din acest suc oferă o mare varietate de **antioxidanţi**, îndeosebi flavonoide, antocianidine şi vitamina C, care **hrănesc celulele imunitare şi stimulează producţia de anticorpi**. Aceşti antioxidanţi declanşează anumite procese ale **luptei** organismului cu **substanţele cancerigene**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 153 kcal • proteine – 2,3 g • carbohidraţi – 37,4 g (din care 35,7 g zaharuri) • grăsimi – 0,4 g*

Smochine cu miere >

Dacă v-aţi revenit după o boală, nu prea aţi avut poftă de mâncare sau aveţi nevoie de un energizant rapid, sucul care vă pune pe picioare.

3 smochine • 2 mere • 150 ml iaurt natural degresat • ½ linguriţă de scorţişoară şi încă puţină pentru presărat • 1 linguriţă miere de Manuka • 1 lingură fulgi rumeniţi de migdale

Se storc smochinele şi merele. Se toarnă sucul şi ingredientele rămase într-un blender şi se amestecă până se omogenizează. Se serveşte presărat cu puţină scorţişoară.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Smochinele conţin compuşi cu **proprietăţi anticancerigene**. De asemenea, sunt o sursă bogată de **zaharuri naturale, fier şi potasiu**, care oferă imediat energie şi ajută la **restabilirea echilibrului lichidelor**. Conţin ficină, o enzimă ce **ajută la calmarea tractului intestinal**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 288 kcal • proteine – 11,8 g • carbohidraţi – 39,9 g (din care 37,6 g zaharuri) • grăsimi – 10,2 g*

Sirop de merişoare

Mult mai bun pentru dumneavoastră decât un sirop de tuse îndulcit cu zahăr, acest delicios nectar roz combate tusea, răcelile şi durerile de gât. Merişoarele întăresc rezistenţa corpului la atacurile virale, bacteriene şi fungice.

225 g de merişoare • 1 portocală, fără coajă • 1 linguriţă de miere de Manuka • 115 g de zmeură

Se storc merişoarele şi portocala. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu mierea şi zmeura, şi se amestecă până se omogenizează.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Merişoarele sunt bogate în compuşi cunoscuţi sub numele de **antocianidine**, despre care se crede că ar avea **proprietăţi antioxidante** şi că ar **vindeca rănile**. Aceste fructe de pădure **menţin sănătatea tractului urinar**, dar ajută şi la **inhibarea celulelor canceroase**, la combaterea **tusei din piept şi a durerilor de gât** şi la prevenirea **infecţiilor gastrointestinale**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 130 kcal • proteine – 3,9 g • carbohidraţi – 29,3 g (din care 27,9 g zaharuri) • grăsimi – 0,7 g*

Întăritor cu legume

Bogat în antioxidanţi protectori, constituie o alternativă delicioasă – şi mai sănătoasă – la sucurile de roşii sau de legume pe care le puteţi cumpăra din magazine.

2 tulpini de ţelină • 1 căţel mic de usturoi • 4 roşii • 1 pumn mare de frunze de spanac şi năsturel • 2 morcovi

Se storc toate ingredientele şi se amestecă bine.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE

*Năsturelul şi spanacul oferă **fier şi vitamina C pentru energie şi rezistenţă**. Amestecul de legume este bogat în betacaroten protector, licopină, luteină şi zeaxantină, ce **previn degenerarea maculară, asociată cu îmbătrânirea**, şi alte afecţiuni cronice. Usturoiul conţine **compuşi sulfuroşi puternic detoxifianţi, care întăresc imunitatea**, inclusiv alicină, despre care se presupune că **previne dezvoltarea celulelor canceroase. Antibiotic puternic**, usturoiul ajută la **tratarea infecţiilor**, mai ales la nivelul tubului digestiv, şi este un **decongestionant** eficient, util în **tratarea simptomelor de răceală şi tuse**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 107 kcal • proteine – 5 g • carbohidraţi – 18,7 g (din care 17,1 g zaharuri) • grăsimi – 1,9 g*

Băutură cu cireşe şi lapte bătut

Vindecă şi reîntinereşte. Laptele bătut este util dacă sunteţi sensibil la lactoză, deoarece culturile sale vii benefice transformă lactoza în acid lactic, mult mai uşor de digerat. Dacă nu găsiţi lapte bătut, folosiţi iaurt natural degresat.

2 mere • 125 ml/½ cană de lapte bătut • 115 g cireşe, fără sâmburi • 1 banană mică

Se storc merele. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase, şi se amestecă până se omogenizează. Sucul se diluează cu puţină apă dacă este prea dens.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Laptele bătut conţine numeroase **bacterii benefice** ce întăresc sistemul imunitar la nivelul intestinelor. Cireşele calmează **durerile de oase şi articulare** şi sunt bogate în **flavonoide**, care **protejează împotriva anumitor forme de cancer**. Băut regulat, acest shake este **un remediu pentru tulburările de stomac şi diaree**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 240 kcal • proteine – 6,8 g • carbohidraţi – 53,8 g (din care 49,5 g zaharuri) • grăsimi – 1,1 g*

Energizant tropical verde >

Uşor şi revigorant, grozav pentru accelerarea refacerii organismului. Apa de cocos favorizează restabilirea nivelului de lichide din corp, care se dereglează pe timp de boală.

1 pară • 150 g bucheţele de broccoli şi încă un mănunchi cu tot cu tulpină pentru ornat • 1 pumn iarbă de grâu sau 1 linguriţă pulbere din iarbă de grâu • 150 ml apă de cocos • 6 fructe de litchi, fără sâmburi

Se storc para, broccoliul şi iarba proaspătă de grâu, dacă se foloseşte. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu ingredientele rămase (inclusiv cu pulberea din iarbă de grâu, dacă se foloseşte), şi se amestecă până se omogenizează. Sucul se serveşte ornat cu o tulpină de broccoli.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Iarba de grâu este **bogată în clorofilă**, care **oxigenează celulele**, precum şi în **vitaminele B, C, E şi caroten**, care **distrug radicalii liberi**. Este plină de **aminoacizi ce ajută la regenerarea celulelor**. Broccoliul conţine **compuşi sulfuroşi** ce **protejează ficatul**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 190 kcal • proteine – 7,9 g • carbohidraţi – 37,3 g (din care 28,7 g zaharuri) • grăsimi – 1,6 g*

< Întăritorul de la apus

Dacă v-aţi suprasolicitat, acest suc de vis vă oferă fructe roşii care întăresc sistemul imunitar şi ţin bolile la distanţă, iar banana restabileşte forţa şi energia.

2 fructe de tamarillo • 1 grepfrut roz, fără coajă • 175 g de căpşune • 1 banană mică

Se storc fructele de tamarillo, grepfrutul şi căpşunele. Se toarnă sucul într-un blender, împreună cu banana, şi se amestecă până se omogenizează.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
*Fructele de tamarillo conţin **vitaminele A, C şi E**, care sunt **antioxidanţi**, precum şi **fier şi potasiu**, care **combat oboseala**. Sărace în calorii şi o **sursă bună de fibre**, ele contribuie la **stabilizarea glicemiei** şi la **sprijinirea sănătăţii digestive**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 194 kcal • proteine – 5,2 g • carbohidraţi – 43,7 g (din care 39,9 g zaharuri) • grăsimi – 0,8 g*

Suc acrişor cu miere şi grepfrut

Dacă vă doare gâtul sau sunteţi sătul de gripa de iarnă, savuraţi această băutură reconfortantă, hrănitoare, menită să calmeze şi să vindece.

1 grepfrut, fără coajă • 1 cm de rădăcină de ghimbir, fără coajă • 250 g de ananas, fără coajă • 4 cuişoare • 1 linguriţă de miere de Manuka

Se storc grepfrutul, ghimbirul şi ananasul. Se toarnă sucul într-o cratiţă, alături de cuişoare şi de miere, şi se încălzeşte uşor, la foc mic. Se dă deoparte şi se lasă la infuzat 5 minute, apoi se strecoară şi se bea.

BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE
***Antibacteriene şi antiinflamatoare** naturale, cuişoarele **uşurează** în mod eficient **durerile de dinţi şi de gât**. Uleiul esenţial din cuişoare conţine un compus numit **eugenol**, care este util în **combaterea infecţiilor bacteriene şi a inflamaţiilor**.*

Analiză nutriţională pentru o porţie: *calorii – 75 kcal • proteine – 2,5 g • carbohidraţi – 42,4 g (din care 40,3 g zaharuri) • grăsimi – 1,1 g*

Indice

Băutură cu cireşe şi lapte bătut 156
Băutură cu morcov 58
Băutură cu unt de arahide 133
Băutură liniştitoare cu salată şi măr 43
Băutură răcoritoare cu pepene galben 91
Băutură tip gazpacho 61
Botox instant 122

Ceai de citrice cu ghimbir 150
Cocteil cu ceai verde 87
Cocteil de legume 97
Cocteil pentru echilibru 122
Combinaţie de citrice 28
Cremă de piersici 91

Delicatesă cu pătrunjel 62
Deliciu cu clorofilă 60
Deliciu cu smochine negre 140
Deliciu pentru răsărit 58
Desert cu avocado 95
Detoxifiant cu ananas 33
Detoxifiant cu castravete 67
Detoxifiant cu piersici 99
Detoxifiant cu rădăcinoase 39
Detoxifiere de primăvară 37
Doză de energie 143

Energizant cu coacăze negre 125
Energizant cu goji 86
Energizant cu pere 139
Energizant cu rodii 30
Energizant tropical verde 156
Energizant verde 130
Explozie de caroten 92

Fantezie cu zmeură 78
Fantezie tropicală 100
Fenicul dulce 68

Întăritor cald de fructe 65
Întăritor cu fenicul şi enzime 30
Întăritor cu legume 155
Întăritor cu pepene verde 34
Întăritor de dimineaţă 55
Întăritor cu papaya 104
Întăritor pentru ficat 56
Întăritor pentru sânge 135
Întăritor scoţian 138
Întăritorul de la apus 159
Întăritor vişiniu 114

Lassi cu mandarine şi mango 108
Legume şi fructe superverzi 92
Legume şi fructe verzi cu mentă 74

Magie cu pere şi caju 133
Malibu magic 117
Maşinăria verde 52
Măr şi banană caramelizate 103
Milkshake de ciocolată cu susan 142

Pasiune unică 40

Răcoritoare din pere şi ghimbir 26
Rădăcinoase galbene 107
Regina verde 26

Shake cremos cu cacao şi nuci 85
Shake cu afine şi acai 88
Shake cu prune 56
Shake de vanilie 151
Shake-ul atletului 140
Sirop de merişoare 155
Smochine cu miere 152
Sprijin digestiv 40
Spumă cu caise şi piersici 114
Suc acrişor cu miere şi grepfrut 159
Suc cald de prune şi mirodenii 119
Suc cremos cu fructul pasiunii şi cocos 149
Suc cremos din fruct sharon 120
Suc cu nuci pecan 149
Suc cu seminţe de cânepă, legume şi fructe verzi 136
Suc de ardei gras 103
Suc de mango împotriva toxinelor 64
Suc de merişoare cu efect protector 98
Suc de morcovi, lămâie şi mirodenii 100
Suc de pepene şi cireşe 43
Suc de sfeclă roşie şi portocale 38
Suc detoxifiant de struguri şi lămâie 125
Suc de varză roşie 29
Suc dulce de dovleac 136
Suc energizant de fructe de pădure 37
Suc energizant de rodii 97
Suc energizant de tofu 130
Suc fortifiant 135
Suc împotriva imperfecţiunilor 121
Suc pentru imunitate 94
Suc picant de roşii 79
Suc picant de ţelină 107
Suc răcoritor de lămâie 74
Suc rubiniu 73
Suc uşor de litchi 73
Suc verde de lămâie pentru detoxifiere 25
Suc verde detoxifiant pe bază de citrice 108
Suc verde hidratant 119
Suc vindecător cu fructe de pădure 152
Suc vindecător de cireşe 71

Tonic cu guave şi kiwi 34
Tonic împotriva stresului 77

Vindecătorul rănilor 117

CHRISTINE BAILEY

DIETA CU SUCURI NATURALE

Adevărate cocteiluri de arome și vitamine, sucurile naturale au remarcabile proprietăți de vindecare, detoxifiere și imunostimulatoare. De ce să nu le folosim pentru a slăbi, a fi mai plini de viață și mai sănătoși? Găsiți în această carte peste **100** de rețete delicioase de sucuri și alte băuturi, care, alături de gustări și mese ușoare, vor avea drept efecte:

- **slăbirea rapidă;**
- **reducerea celulitei;**
- **îmbunătățirea digestiei;**
- **mai multă energie și vitalitate;**
- **ten mai curat și mai strălucitor și păr și unghii mai sănătoase;**
- **mai puține infecții;**
- **scăderea tensiunii arteriale;**
- **o putere mai bună de concentrare.**

Află mai mult pe:
www.litera.ro

ISBN 978-606-686-703-0